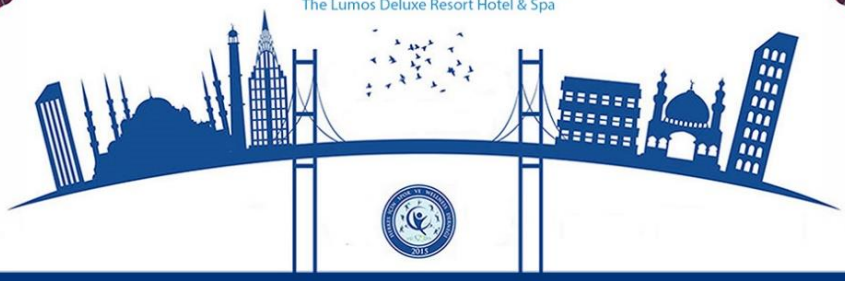


2. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR VE WELLNESS KONGRESİ

2. INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORTS FOR ALL AND WELLNESS

25-28 Nisan/April 2019, Antalya-Alanya
The Lumos Deluxe Resort Hotel & Spa





"SAĞLIK İÇİN SPOR"

2. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR VE WELLNESS KONGRESİ

2. INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORTS FOR ALL AND WELLNESS

25-28 NİSAN/APRIL 2019
ANTALYA/ALANYA
THE LUMOS DELUXE RESORT HOTEL & SPA

TAM METİN KİTABI
FULL TEXT BOOK



EDİTORLER/EDITORS

Dr. Mehmet Ali ÖZTÜRK
Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ

HERKES İÇİN SPOR VE WELLNESS DERNEĞİ
www.isfaw.org

25-28 NİSAN/APRIL 2019
ANTALYA/ALANYA
THE LUMOS DELUXE RESORT HOTEL & SPA

www.isfaw2019.isfaw.org

KURULLAR

ONUR KURULU	
İbrahim USLAN	Gazi Üniversitesi Rektörü
Salih KARACABEY	Yozgat Bozok Üniversitesi Rektörü
Sebahattin BALCI	Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi
Fethi Ahmet POLAT	Muş Alparslan Üniversitesi Rektörü
Rüştü KARAMAN	Yüksek İhtisas Üniversitesi Kurucu Rektörü
Ju-Ho CHANG	TAFİSA Başkanı
Wolfgang BAUMANN	Tafisa Genel Sekreteri
Mehmet BAYKAN	Spor Genel Müdürü
Menderes Mehmet Tevfik TÜREL	Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı
Yasin BÖLÜKBAŞI	Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu Başkanı
Metin ŞAHİN	Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanı
Alper Cavit KABAKCI	Türkiye Kano Federasyonu Başkanı
Mehmet GÜNAY	Spor Bilimleri Derneği Başkanı
Mutlu TÜRKMEN	Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu Başkanı
Burhanettin HACICAFEROĞLU	Antalya Gençlik Hizmetleri İl Müdürü
Murat ALTINAY	Uluslararası Hemsball Derneği Başkanı

KONGRE BAŞKANI	
Erdal ZORBA	Gazi Üniversitesi

KONGRE GENEL SEKRETERİ	
Metin YAMAN	Gazi Üniversitesi

ORGANİZASYON KURULU	
Fatih ÇATIKKAŞ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Taner BOZKUŞ	Bartın Üniversitesi
Akan BAYRAKDAR	Bingöl Üniversitesi
Ercan ZORBA -	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Ender EYUPOĞLU	Bartın Üniversitesi
Tansu YAAN	Pamukkale Üniversitesi
Mustafa KARAKUŞ	Türkiye HİS Federasyonu
Necati CERRAHOĞLU	Çanakkale 18 Mart Üniversitesi
Ali AĞILÖNÜ	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Fatih YAŞARTÜRK	Bartın Üniversitesi
Murat SARIKABAK	Bartın Üniversitesi
Serdar GERİ	Mardin Artuklu Üniversitesi
Sümmani EKİCİ	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Bilal DEMİRHAN	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Erkal ARSLANOĞLU	Sinop Üniversitesi
Gökhan İPEKOĞLU	Sinop Üniversitesi

Ergün ÇAKIR	Kafkas Üniversitesi

BİLİM KURULU ÜYELERİ	
Dr. Adela BADAU	Romanya
Dr. Ahmed BOUSSAKRA	Cezayir
Dr. Ali Ahmet DOĞAN	Türkiye
Dr. Alin LARION	Romanya
Dr. Arslan KALKAVAN	Türkiye
Dr. Asuman Seda SARACALOĞLU	Türkiye
Dr. Aysel PEHLİVAN	Türkiye
Dr. Ayşe KİN İŞLER	Türkiye
Dr. Azmi YETİM	Türkiye
Dr. Bahram GADIMI	İran
Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN	Türkiye
Dr. Baojun ZHANG	Tayvan
Dr. Bechir HOUSSAM	Cezayir
Dr. Bekir YÜKTAŞIR	Türkiye
Dr. Birol DOĞAN	Türkiye
Dr. Branislav ANTALA	Slovakya
Dr. Bselat KZAZOVIC	Makedonya
Dr. Cecilia GEVAT	Romanya
Dr. Cengiz ARSLAN	Türkiye
Dr. Dana BADAU	Romanya
Dr. Daniela DASHEVA	Bulgaristan
Dr. Demenescu VERONICA	Romanya
Dr. Dragulin STELA	Romanya
Dr. Dusan MITIC	Sırbistan
Dr. Farshad TOJARI	İran
Dr. Erzhan MAKHANBET	Türkiye
Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU	Türkiye
Dr. F. Hülya AŞÇI	Türkiye
Dr. Faruk YAMANER	Türkiye
Dr. Fatih KILINÇ	Türkiye
Dr. Ferman KONUKMAN	Katar
Dr. Feza KORKUSUZ	Türkiye
Dr. Gabriel TALAGHIR	Romanya
Dr. Gazanfer DOĞU	Türkiye
Dr. Georgiados COSTANTİNOS	Yunanistan
Dr. Güner EKENCİ	Türkiye
Dr. Gülfem ERSÖZ	Türkiye
Dr. H. Birol ÇOTUK	Türkiye
Dr. Halil TAŞKIN	Türkiye
Dr. Hanem MEKNI	Tunus
Dr. Hasan ASADI	İran
Dr. Hasan KASAP	Türkiye
Dr. Hayri ERTAN	Türkiye
Dr. Hikmat ALMADHKHORI	Irak
Dr. Ivo JIRASEK	Cezayir
Dr. İbrahim SABATIN	Filistin

Dr. İbrahim YILDIRAN	Türkiye
Dr. İlhan TOKSÖZ	Türkiye
Dr. İlker YILMAZ	Türkiye
Dr. John A. JOHNSON	Güney Kore
Dr. Kairat ZAKİRYANOV	Kazakistan
Dr. Kalliope PAVLI	Yunaninstan
Dr. Kanat CANUZAKOV	Kırgızistan
Dr. Kaukab AZEM	Hindistan
Dr. Kaukab AZEEM	Suudi Arabistan
Dr. Kemal TAMER	Türkiye
Dr. M. Settar KOÇAK	Türkiye
Dr. Magdy ABOUZEID	Mısır
Dr. Malik SERBOUT	Cezayir
Dr. Mahmood GOUDARZİ	İran
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL	Türkiye
Dr. Mehmet GÜNAY	Türkiye
Dr. Mehmet KILIÇ	Türkiye
Dr. Mehmet KUTLU	Türkiye
Dr. Metin KAYA	Türkiye
Dr. Mewlud DUDIC	Sırbistan
Dr. Mitat KOZ	Türkiye
Dr. Mitra Rouhi DEHKORDI	İran
Dr. Mehmet GÜÇLÜ	Türkiye
Dr. Mona Saleh Al ANSARI	Bahreyn
Dr. Muhsin HAZAR	Türkiye
Dr. Musa SELİMİ	Türkiye
Dr. Müslüm BAKIR	Türkiye
Dr. Nadhim AL-WATTAR	Irak
Dr. Neagu NICOLEA	Romanya
Dr. Neofit ADRIANA	Romanya
Dr. Osman İMAMOGLU	Türkiye
Dr. Ömer ŞENEL	Türkiye
Dr. Özbay GÜVEN	Türkiye
Dr. Peter BONOV	Bulgaristan
Dr. Peter KAPUSTIN	Avusturya
Dr. Ramiz ARABACI	Türkiye
Dr. Recep GÜRSOY	Türkiye
Dr. Renato MANNO	İtalya
Dr. Reza BEHTARİ	İran
Dr. Rina POONIA	Hindistan
Dr. Saadet Rana VAROL	Türkiye
Dr. Saadullah Abas RASHID	Irak
Dr. Salih PINAR	Türkiye
Dr. Sami MENGÜTAY	Türkiye
Dr. Scott POWERS	Amerika Birleşik Devletleri
Dr. Selda BEREKET	
Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU	Türkiye
Dr. Seydi KARAKUŞ	Türkiye
Dr. Shadmehr MIRDAR	İran

Dr. Suat KARAKÜÇÜK	Türkiye
Dr. Stevo POPOVIC	Karadağ
Dr. Vladimir PUZOVIC	Sırbistan
Dr. Tayfun AMMAN	Türkiye
Dr. Teodora Mihaela ICONOMESCU	Romanya
Dr. Turgay BİÇER	Türkiye
Dr. Turgut KAPLAN	Türkiye
Dr. Yavuz TAŞKIRAN	Türkiye
Dr. Zekiye BAŞARAN	Türkiye

İÇİNDEKİLER

KURULLAR **1**
İÇİNDEKİLER **5**
DAVETLİ KONUŞMACILARIN KONUŞMA METNİ ÖZETLERİ **8**
Obesity and Weight-Loss Guidelines: Break Down the Myths! 9
Trends of Assesment in Physical Education 10
Motivations and the Level of Practicing Physical Activities by Physio-Kinetotherapy Students 11
The Importance of Sports and Wellness For Peak Business Performance 12
Sağlıklı Uzun Yaşam 13
SÖZEL BİLDİRİLERİN TAM METİNLERİ **15**
Ruh Sağlığı Yasa Teklifine Rekreasyon Hizmetlerinin Dahil Edilmesine Yönelik Bir Çalışma 16
Üniversite Takımında Oynayan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları İle Kendilerini Sabote Etme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 28
Türkiye Basketbol Süper Liginin Bazı Değişkenler Açısından Analizi 35
Çin Toplumunun Geleneksel Güreşi Juedi 39
Çin Toplumunun Geleneksel Polo Sporu jiju 43
Öğretmenlik Uygulamasında Karşılaşılan Problemlerin İncelenmesi 47
Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Boş Zaman Motivasyonlarının İncelenmesi: Çanakkale İli Örneği 58
Vibrasyon Antrenmanın Dikey Sıçrama ve Çeviklik Performansı Üzerine Akut Etkisi 67
Dikkati Geliştirmeye Dayalı Etkinliklerin Zihinsel Engelli Çocukların Görsel Bellek, Algı ve Dikkat Düzeylerine Etkisi 76
Fiziksel Etkinlik Uygulamalarının Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Çocukların İnce ve Kaba Motor Beceri Düzeylerine Etkisi 82
Spor Yapan Adölesanların Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi 87
Antrenörlerin Çalışma Ortamındaki Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi 94
Sigara Kullanan Bireylerde 12 Saatlik Kullanmama Durumunun Aerobik Kapasite ve Oksijen Saturasyonu Üzerine Etkisi 101
Rekreatif Etkinliklerin Otostik Çocuklara Sahip Ebeveynler Üzerindeki Etkisi 109
Yüzme Türkiye Şampiyonasına Katılan Bedensel Engelli Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Araştırılması 114
Türk ve Polonyalı Adölesan Güreşçilerin Çeviklik ve Dikkat Özelliklerinin Karşılaştırılması 121
Sporcu ve Sedanterlerin Metakognitif Farkındalık Becerilerinin Karşılaştırılması 130
Kick Boks Sporcularında Kısa Süreli Maç Programlarının Karaciğer Enzimleri Üzerine Etkisi 137
Vitamin B12 ve Kan Hemogram Parametrelerinin Kick Boks Sporcularında Kısa Süreli Maç Programları ile İlişkisi 142
Üniversite Öğrencilerinin Farklı Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi 148
Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yorgunluk Seviyesine Etkisi 154
Fiziksel Aktivite Düzeyinin Uyku Kalitesine Etkisi 158
Zumba yapan ve sedanter kadınların fiziksel özellikleri ile eğitim seviyesi ve algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması 162
Yüzme Antrenörlerinin Karar Verme Stratejilerinin İncelenmesi 168
Sporcuların Empatik Eğilim Düzeylerinin Belirlenmesi 175
Aktif Spor Yapan Adölesanların Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Belirlenmesi 181
Elit Düzeyde Badminton Oyuncularının Sıçrama Performansları İle Sürat ve Çeviklik Motor Becerilerinin İlişkisi 188
Dinamik Isınma İle Birlikte Uygulanan Pnf Egzersizlerinin Quadrıceps Ve Hamstrıng Kuvvetine Etkisi 192
Akut Egzersizin Sutopu Oyuncularında Oksijen Saturasyonuna Etkisi 196
Üniversiteler Ligi (Unilig) Basketbol Oyuncularının İmgeleme Düzeylerinin İncelenmesi 200

Genç Güreşçilerin Üç Farklı Renkteki Rastgele Uyarı Serileri Arasındaki Tepki Sürelerinin Karşılaştırılması. 205
Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi..... 211
Tenis Oynayan Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi 218
Değişik Fakülte Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Davranışları 224
Farklı Spor Dallarında Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Değer Yönelimlerinin Karşılaştırılması..... 233
Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Değer Yönelimleri 247
Badminton Sporcularının Zihinsel Antrenman Düzeylerinin İncelenmesi 257
Renklerin Kış Turizmi Ve Kayak Spor Alanlarında Kullanımı..... 266
Antik Çağlarda Aslan Figürlü Mücadelelerin Yorumlanması 274
Sporcuların Pozitif Algı Düzeylerinin İncelenmesi 280
Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kariyer Stres Düzeylerinin İncelenmesi..... 291
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Kişilik Boyutlarının cinsiyet değişkene göre karşılaştırılması (Mardin İl Örneği)..... 304
Geleneksel Japon Güreşi Sumo 310
Üniversite Spor Eğitimli Öğrencilerin Ahlaki Karar Alma Tutumlarının Karşılaştırılması 315
Tenis Oyuncularında Tutkunluk Düzeylerinin Araştırılması..... 326
Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Belirlenmesi..... 333
pozitif Düşünme: Bir Spor Perspektifi..... 343
Üniversite Hizmet Kalitesi Üniversiteye Duyulan Memnuniyet Tavsiye Etme Niyeti ve Öğrenci Sadakati Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Spor Bilimleri Fakültesi Örneği..... 352
Fıfa 2018 Dünya Kupası Şampiyonu Fransa Takımının Müsabaka Analizlerinin İncelenmesi 362
Farklı Branşlarda Sportmenlik: Okul Sporları Üzerine Bir Uygulama..... 373
Siyasi Parti Programlarının Rekreasyon Kavram ve Alan Analizi 383
“Bebeklerde Normal Nöromotor Gelişim aşamaları ve uyarılması” 404
Farklı Branş Sporcularının Yenilgi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi..... 410
Üniversite Öğrencilerinin Yanal Düşünme Eğilimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Adıyaman İli Örneği)..... 414
Genç Basketbolcuların Çeviklik, Vücut Kompozisyonu ve Rast Testlerinin Karşılaştırılması 418
Bireysel Spor İle Uğraşan Sporcuların Mücadele Sporlarına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi 429
Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Akademik Öz Yeterliliklerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi..... 433
Veteran Tenis Oyuncularının Farklı Tenis Kortlarındaki Müsabakalarından Elde Edilen Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Düzeylerinin İncelenmesi 445
Genç Tenis Oyuncularının Kort İçi Farklı Alıştırmalara Verilen Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Düzeyleri ve Algılanan Zorluk Seviyelerinin Karşılaştırılması 448
Kurumsal Sosyal Sorumluluk Faaliyetlerinin Kulüp İmajına Etkisi: Atiker Konyaspor Örneği 451
Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Öfke Düzeylerine Etkisi 462
Ev Kadınlarına Uygulanan Programlı Fiziksel Aktivitenin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi..... 470
Fitness Merkezi Üyelerinin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk Ve Yaşam Doyumlarının Kişisel Özellikler Açısından İncelenmesi..... 476
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Halk Oyunları Dersine Yönelik Tutumları..... 485
Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bireysel Yenilikçilik Algılarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi..... 492
2018-2019 Euroleague Normal Sezonunun Bazı Değişkenler Açısından Analizi..... 498
Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin İş Özellikleri Görüşleri..... 502
Burdur İlinde Voleybol Oynayan Sporcuların Spora Yönelik Beklenti Ve Memnuniyet Düzeylerinin Araştırılması 512
Spor Yapan Çocuklar İle Spor Yapmayan Çocukların Motor Performanslarının Karşılaştırılması 524
A2 Ligi Alp Disiplini Kayak Sporcularının, Spora Karşı Beklenti Ve Memnuniyet Düzeylerinin Belirlenmesi 532

Lomber disk hernili kadın hastalarda fizik tedavi, inaktivite ve yüzme egzersizininkinezyofobi, yaşam kalitesi ve ağrı skorlarına etkisi 542
Sporcularda Arı Ürünleri İle Doğal Performans ve Sağlıklı Yaşam 550
Üniversite Öğrencilerinin Esenlik Algılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi 559
Antik Çağlarda Değişik Ülkelerde Futbol Görselleri Ve Kadın Futbolu 570
Antik Yunanda Kadın Yazıt Ve Görsellerine Göre Spor Oyunları 578
Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Başarılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi 583
İşitme Özel Gereksinimli Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi 593
Özel İşletme Sahiplerinin Kampus Rekreasyon Hizmetlerine İlişkin Görüşleri: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Örneği 601
Antrenör Sporcu İlişkisinin Sporcuların Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordamadaki Rolü: Taekwondo Örneği .. 613
Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi 620
Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi 632
Spor Fakültesi Öğrencilerinde Ahlaktan Uzaklaşma Eğilimleri 638
Spor Fakültesi Öğrencilerinde Liderlik Özellikleri 646
Spora Katılımın Ve Seçili Değişkenlerin Zorbalık Eğilimi Üzerine Etkisinin Araştırılması 652
Spor Yapan Ve Yapmaya Öğrencilerin Öfke İfade Tarzları 657
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz-Yeterlilik Düzeylerinin Karşılaştırılması 663
The Real Condition of The Management Expertise in The Professional Formation of Physical Culture's Specialist 675
Antik Mısırda At Ve At Arabaları Görselleri Ve Yansımaları 680
Etrüsk Kadın Görsellerine Göre Antik Çağ Spor Aktiviteleri 688
Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi 692
Doğa Sporları Dersi Çevre Duyarlılığını Etkiler Mi?: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği 700
Muay Thai Sporcularının Yaralanma Sıklığı Ve Mekanizmalarının İncelenmesi 710
Zihinsel Engelli Erkek ve Kiz Çocukların Fiziksel Özellikleri ile Yer Değiştirme ve Obje Kontrol Becerilerinin Karşılaştırılması 721
Engelli Erkek Çocukların Fiziksel Özellikleri İle Temel Hareket Becerilerine Rölatif Yaşın Etkisi 726
Yüksek Şiddetli Interval Antrenmanlarin (Hiit) Vo_{2max} Değeri Üzerine Etkisi 731
400 Metre Engelli Koşu Analizi 742
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Metakognitif Farkındalık Becerilerinin Cinsiyet ve Sınıf Değişkenine Göre Analizi 749
Üniversite Öğrencilerinde Orta Düzey Fiziksel Aktivite Algısı Ve Beden Kütle İndeksinin Değerlendirilmesi 757
Tenisçilerde Optimal Performans Durumunun Araştırılması 764
Animatörlerin İş Doyumu Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: İzmir İli Örneği 771
TEMEL HAREKET EĞİTİMİNİN ZİHİNSEL ENGELLİ ERKEK ÇOCUKLARIN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ İLE ÇEVIKLIK YETENEĞINE ETKİSİ 778
ÜNİVERSİTELİ ÖĞRENCİLERİN BEDEN KÜTLE İNDEKSLERİNE GÖRE EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARI VE KİLO FOBİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI 783
SPOR BİLİMLERİNDE REKREASYON BÖLÜMÜNÜN SAĞLIK VE FİZİKSEL UYGUNLUK BÖLÜMÜNE DÖNÜŞTÜRÜLMESİ 791

DAVETLİ KONUŞMACILARIN KONUŞMA METNİ ÖZETLERİ

Obesity and Weight-Loss Guidelines: Break Down the Myths!

Assoc. Prof. Dr. Simona PAJAUJIENE Lithuanian Sports University

Introduction. The European health and fitness sector is rapidly developing (Deloitte & EuropeActive, 2018), but this industry has become an unregulated misinformation machine. In no other health field would be allowed the popular media to dictate the practice of professionals. In no other field is the information from the Internet, newspapers, and TV considered more accurate than information from governing bodies and credentialed professionals. It is commonplace for well-built "gurus" who lack any formal education, credentials, or training, to be given a platform to promote a methods, supplement, product, idea, or even TV show. Often the results they promise are physiologically impossible.

A fit body is not a reflection of someone's fitness knowledge. Getting and staying fit is the result of the integration of both physical activity and exercise, and the application of solid evidence-based interventions will guarantee effective positive results achieved safely and progressively. Science and applied research are progressing faster than ever, and exercise professionals should be able to build the bridge between theory and practice.

The prevalence of overweight and obesity has increased and is considered a pandemic. So the body weight control strategies are on the top trends what are giving exercise professionals. Therefore the following **problematic issues** will be raised: What is the obesity paradox? Is BMI a crucial health factor? What is the biomedical approach to reduce obesity? What are the most common myths associated with weight reduction strategies? What are the best guidelines to fight with obesity?

The aim of this presentation is to give a tool for exercise professionals to make participant an informed consumer in the health and fitness marketplace. The topic will cover how to spot fraud and how to make smart decisions about health and fitness products and services. We will try to bust dozens of myths, and provide more practical, evidence based suggestions for better and long-term weight loss strategy.

Discussion and conclusions. Here are no mystic methods, exercises, pills, nutrition, only facts for weight loss strategy. It is a proper lifestyle and exercise behaviour, which should be chosen individually. A part of the population still has wrong imagination about weight control and exercising behavior. Educators and trainers should focus on the client education on the many health and lifestyle benefits of exercise, not on weight, and avoid provide unsubstantiated information. Exercise programming for weight management is not a sprint, it is a marathon!

Exercise professionals should be upskilled based on the current evidences allowing the public to achieve their exercise goals easier, faster and safer. This will be critically important in the light of the implementation of the EU-WHO Physical Activity Strategy for the European Region 2016-2025. Moreover, it will be relevant for the recognition of the value of the health and fitness sector as an effective partner on the public health agenda worldwide (Jimenez, Pajaujiene, 2017).

Keywords: obesity, weight loss strategy, myths, fitness professionals.

Trends of Assesment in Physical Education

Prof. Dr. Dana BADAU

University of Medicine and Pharmacy of Târgu Mures

The need to evaluate performance management in sports for all, that is the sport instructors as managers, is determined by the accurate and optimum need of dimensioning and distributing objectives, by the method of improvement for these staff categories and by the need to diminish risks, which are caused by keeping or promoting incompetent persons in management positions. This text addresses the topic of performance management, a continuous process of identifying, measuring and developing the performance of individuals and teams and aligning performance with the strategic goals of Romanian Federation Sport for all It is no longer a secret for anyone that one of the most difficult challenges managers face in contemporary organizations is performance management. Within activities specific to sports for all, nowdays, the evaluation of sport instructor-managers is not accomplished on the basis of specific criteria, as the case of trainer – manager involved in performance sport. Our purpose is to eleborate evaluation criteria for sport instrucyor-managers so that their evaluation is made according to performance management, by commeasuring and comparing results, by the pyhsical-intellectual potential, professional and managerial potential, according to the objectives and requirements of the position held, therefore being eliminated the subjectivism and hazard of evaluation.

Keywords: activity optimization, evaluation criteria managers, efficiency performance management.

Motivations and the Level of Practicing Physical Activities by Physio-Kinetotherapy Students

Assoc. Prof. Dr. Adela BADAU

University of Medicine and Pharmacy of Târgu Mures

Background: The aim of the study was to identify the physical activity index of physio-kinetotherapy (PKT) students during the three years of study, as well as the motivation to practicing Physical Activity (PA); (2) Methods: The study comprised three groups of 84 students each, corresponding to the three years of study from the PKT specialization. The study included the survey method, using two questionnaires: Physical Activity Index (PAI) and Motives for Physical Activity Measure—Revised (MPAM-R). A factorial and correlation analysis was made between the three groups; (3) Results: The level of PA practice in all our study groups was between the low and the lowest indicator. The main motivations underlying PA are: enjoyment, competence/challenge, and fitness/health; (4) Conclusions: Future specialists in physio-kinetotherapy need extensive competencies in physical activity by optimizing intimate and extrinsic motivations. Extending the number of hours allocated to the physical education discipline within the university curriculum allows the person to form proactive behaviors.

Keywords: physical activity; motivations; kinetotherapy; physiotherapy; students.

The Importance of Sports and Wellness For Peak Business Performance

Detelina SMİLKOVA

VUZF University

Your Role as Coaches and Teachers:

The role of the teacher is so important that Kemal Atatürk once said: Teachers are the one and only people who save nations. And a gool teacher is like a candle – it consumes itself to light the way for others.

Kotler is well regarded as one of the world's leading experts on *"Ultimate Human Performance"* His articles have appeared in over 70 publications, including *"The New York Times Magazine, LA Times, Time Magazine, GQ, Discover, Popular Science, Men's journal and National Geopraphic Adventure".* Kotler's books often deal with the intersenction of science and culture. He uses extensively academic work, particulary in the areas of neuroscience, evolutionary theory, ethology, psychopharmacology and psychology. As a journalist he got sict from Lyme disease. 3 years heavy treatment – couple of antibiotics simultaneusly. The body refuses to heal stomach bleeding – lethal diagnosis. Until one day a a friend takes him to surf. In 3 months he starts eating again and recovering. In 1 year surfing helps him gain back his health and performance at 70%.

Patagonia – The Power of Sports in Business

In Patagonia (one of the most successful sports gear retailers in the world) – every one is allowed to go surfing or doing any other sport at any time including during meetings.

How Sport Boosts Business Performance

Working out is associated with higher sef-esteem. Both cardio and resistance training have effects that researchers think could help counteract burnout in the workplace. Exercise increases cognitive performance. Exercise releases endorphins which improve your mood and make you feel better. Strength training and aerobic exercise both protect brain function and reduce the ris of cognitive decline. Exercise helps people deal with stress. Sport boosts sex-drive in women and erectile function in men. One vigorous workout can immediate reduce anxiety and depressinon aymptoms for hours.

Sağlıklı Uzun Yaşam

Dr. Ali PAYDAR
İran

Yaşam anlamlı ve amacı olan bir duygudur; hayatımızı anlamlı kılan bir yaşam amacına sahip olmamızdır. Yaşam için bize rehberlik eden, anlam veren ve yönlendiren etik değerlerden sayılabilecek olanlardan bireysel gelişime açık bir anlayış ve yaşantıyı sürdürme eğilimimiz, olumlu sosyal ilişkiler ağı yaratabilme ve devam ettirebilme becerilerimiz, kendi yaşamlarımız ve bizi çevreleyen sosyal, fiziksel ve ruhsal etki alanlarını yönetebilme biçimimizdir. Bu konuya kastım bildiklerimizi tekrardan hatırlatmaktır.

Sağlıklı yaşam ve wellness; Kötü alışkanlıklardan uzak durmak, hareketli bir yaşam tarzı benimsemek, sağlıklı beslenmek ve en önemlisi de stresi kontrol edebilmek sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmazları arasında yer almaktadır. Bu yolda yaşam kalitemiz için sorumluluk üstlenmede ilk ve öncelikli bir seçim olarak düşünülmektedir. Sağlıklı bir yaşam biçimi; bilinçli istek ve kararlar vermekle başlar. Bilindiği üzere sağlıklı yaşam veya wellness birkaç ana hatta değerlendirilebilmektedir;

- Wellness bir seçimdir, optimal sağlığa doğru hareket etmek için verdiğiniz bir karardır. Wellness, farkındalığın aktif sürecidir ve sağlıklı bir yaşama doğru seçimler yapmaktır.
- Wellness yaşam için bir yoldur, esenlik için en yüksek potansiyelinizi elde etmek için tasarladığınız bir yaşam biçimidir.
- Wellness bir süreçtir, sadece hasta olmamak değildir. Son noktası olmayan bir gelişim farkındalığı ve değişm için dinamik bir süreçtir.
- Wellness beden, beyin ve ruhun entegrasyonudur, yaptığınız her şeyde değer artışı; düşünme, hissetme ve inancın sağlık durumunuz üzerinde bir etkisi vardır.
- Wellness kendinizi sevmeyi kabullenmek ve benimsemektir.

SÖZEL BİLDİRİLERİN TAM METİNLERİ

Ruh Sağlığı Yasa Teklifine Rekreasyon Hizmetlerinin Dahil Edilmesine Yönelik Bir Çalışma

[1]Sefa Şahan Birol

[1]Elif Aydın

[1]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karaman

ÖZET

Refah seviyesi yüksek toplum tanımlaması, o toplumu oluşturan bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal anlamda iyi oluş düzeylerinin yüksekliği ile doğru orantılıdır. Bu bağlamda, bireylerin ruh sağlığı önem verilmesi gereken hususların başında yer almaktadır. Ancak bireylerin ruh sağlığı ile ilgili yapılacak çalışmalara, ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu birçok çalışmada ön plana çıkarılmış rekreasyon alanının sağlayacağı katkı göz ardı edilmemelidir. Bu çalışmanın amacı, Türkiye Büyük Millet Meclisine sunulan "Ruh Sağlığı Yasa Teklifi"nin ilgili bölümlerine rekreasyon hizmetlerinin dahil edilmesi ile yeniden revize edilmesini sağlama yönünde girişimlerde bulunmaktır. Bu nitel çalışma eylem araştırması niteliğindedir. Çalışmada, kanun teklifinin ana konusu olan ruh sağlığı ve ruh sağlığı düzenlemelerine büyük katkı sağlayacağı düşünülen rekreasyon alanı ile ilgili yapılan bilimsel araştırma ve bilgilere erişilmiştir. Bahsedilen konu başlıkları ile ilgili tezler YÖK Ulusal Tez Merkezi'nden indirilmiş olup, sadece erişime tamamen açık olan tezler çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen makalelere ise Google Akademik arama motoru ile Arastirmax adlı veri tabanından erişilmiş olup, ruh sağlığı yasa teklifine ulaşabilmek için TBMM'nin web sayfasından faydalanılmıştır. Altı bölümden oluşturulan Ruh Sağlığı Yasa Teklifi bölüm bölüm incelenerek, rekreasyon alanı ile ilişkilendirilebilecek kısımların bazı bölümlerine düzenlemeler, bazı bölümlerine ise ek tanımlamalar yapılmıştır. Çalışmada sadece düzenleme ve ekleme yapılan bu maddelere yer verilmiş, düzenleme ve ekleme yapılan bu bölümler altı çizilerek belirtilmiştir. Sonuç olarak, Türkiye Büyük Millet Meclisine sunulan "Ruh Sağlığı Yasa Teklifi"nin ilgili bölümlerine rekreasyon hizmetlerinin dahil edilmesi ile yeniden revize edilmesini sağlama yönünde girişimlerde bulunmayı hedef alan bu çalışma ile rekreasyon kavramının ülke çapında bilinilirliğinin arttırılması, rekreasyon uzmanlarına kalıcı bir istihdam alanı yaratılması ve rekreasyon katkısı ile ruh sağlığı hizmetlerine destek olarak daha sağlıklı, daha refah ve daha dinamik bir Türk toplumu oluşturulması amaçlanmaktadır. Çalışmanın, bahsedilen bu problemlerin giderilmesi amaçlı yapılacak diğer çalışmalara kaynak niteliğinde olabileceği düşünülmektedir

Anahtar kelimeler: Ruh sağlığı, rekreasyon, yasa teklifi

A Study Intended For Inclusion The Recreation Services To Proposal Of Mental Health Law

ABSTRACT

A definition of society with high level of welfare is directly proportional to the high level of physical, mental and spiritual well-being of individuals. In this context, mental health of individuals is at the top of the issues that should be given importance. However, the contribution of the recreation area, which has been highlighted that positive effects on mental health in many studies, should not be ignored at the studies which will be on mental health of individual. The aim of this study, attempt to ensure that it is revised with the inclusion of recreation services to related parts of proposal of Mental Health Law which was presented to Grand National Assembly of Turkey. This qualitative study is an action research. In the study, scientific research and information about the recreation area, which is considered to be a major contributor to mental health and mental health regulations, is reached. Theses on mentioned topic titles were downloaded from National Thesis Center and only open access theses were included in the study. The articles included in the research were accessed from the database called Arastirmax and Google Scholar Search Engine and the website of Grand National Assembly of Turkey were used to obtain information about the "Proposal of Mental Health Law". The Proposal of Mental Health Law, which is composed of six chapters, is examined section by section and additional definitions and editings are done of the some parts of the sections that can be associated with the recreation area. In this study, only the items, which are edited and added, are given and these items are highlighted as italics, bold and underlined. As a result, with this study, which is aimed to attempt to ensure that it is revised with the inclusion of recreation services to related parts of proposal of Mental Health Law which was presented to Grand National Assembly of Turkey, it is aimed to increase the awareness of the concept of recreation at nationwide, to create of a permanent employment area for recreation

experts and to create a healthier, more prosperous and more dynamic Turkish society by supporting the proposal of mental health law with the contribution of recreation.

Keywords: Leisure time, recreation, law proposal

GİRİŞ

Köknel (1989) ruh sağlığını kişinin kendisiyle, sosyal çevresiyle ve toplumla barış halinde olması, denge, düzen ve uyum sağlayabilmesi için gerekli çabayı sürdürmesi şeklinde tanımlamıştır (Pektaş, Bilge ve Ersoy, 2006). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (2001) tarafından yapılan tanıma göre ise ruh sağlığı bireyin herhangi bir ruhsal hastalığının olmaması ile birlikte; öznel olarak bir iyi oluş hali içerisinde olması, kendi kendine yetebilmesi, duygusal ve sosyal zekâsının bulunması, olgunluk ve özerkliğe sahip olması ve dayanıklı olması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanımlardan yola çıkarak ruh sağlığı, bireyin psikolojik ve sosyal boyutta yaşamsal ihtiyaçlarının tatmin edici seviyede karşılanmasıyla birlikte kendisi, çevresi ve toplumla iç içe yaşamasını sağlayacak sosyal ve duygusal zekâya sahip olması şeklinde tanımlanabilmektedir (Gözen, 2018).

Ruh sağlığı da beden sağlığı gibi koşullara göre değişip bozulabilir. Başka bir deyimle, ruh sağlığı, salt ve değişmez bir durum değildir. Dış baskılar belli bir ölçüyü aşınca, herkesin ruhsal dengesi sarsılabilir. Ortaya bunalımlar, üzüntüler, kaygılar, iç çatışmalar ve davranış bozuklukları çıkabilir. Ruh sağlığının bozulması, kişinin çalışmasını, çevreyle ilişkisini, kısacası tüm yaşamını etkiler. Bu bakımdan, kimi ruhsal bozukluklar beden hastalıklarından daha yakıcıdır (Yörükoğlu, 1996). Yapılan çalışmalarda, genç, bekâr, işsiz olmak, egzersiz yapmamak, gelir düzeyinin düşük olması, komorbidite, ailesinde ruhsal sorun olma, öyküde ruhsal sorun olma gibi faktörlerin ruh sağlığının olumsuz etkilenmesi için risk faktörlerinden olduğu görülmüştür (Chin, Chan ve Lam, 2014). Yapılan araştırmalarda, yetişkinlerin üçte birinin (%36) son bir yılda ruh sağlığı sorunu yaşadığı gerçeği (Wray, Dvorak ve Martin, 2013), yine dörtte birinde (%23) ruhsal hastalık görülmesi, bunların da büyük bir çoğunluğunu (%87) depresyon ve anksiyetenin oluşturması bu iki sorunun öneminin ortaya koymaktadır (Scott ve Happell, 2013).

Yüzyıllar içerisinde, bahsedilen ruh sağlığı sorunlarının yalnızca ilaç ile iyileştirilemeyeceği görülmüştür. Günümüzde ruhsal hastalıkların tedavisinde psikososyal boyutun önemi üzerinde durulmaktadır. Tedavinin psikososyal boyutunda bireylerin ve toplumun öncelikli olarak hastalıklar hakkında bilinçlendirilmeleri, hastalıklardan korunmalarının sağlanması ve taburculuk sonrası hastalığın tekrarının önlenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda, koruyucu ruh sağlığı, halk sağlığı alanının önemli bir dalı olarak, ruhsal hastalıkların önlenmesinde ve toplum ruh sağlığının korunmasında önemli bir yere sahiptir. Koruyucu ruh sağlığı hizmetleri; ruhsal hastalıkların önlenmesi, risk faktörlerinin belirlenmesi, ruhsal hastalıkların erken teşhisi ve tedavisi, ruhsal hastalığı olan bireylerin desteklenmesi, toplumsal düzeyde ruh sağlığının geliştirilmesi amacıyla birincil, ikincil ve üçüncül koruma düzeylerinde sunulan/sunulması gereken hizmetlerdir (Gözen, 2018).

Her ne kadar ikincil önlemler olan zorunlu yatış hizmetlerinin içerdiği safhaya dahil edilemeyecek olsa da birincil (hastalık öncesi) ve üçüncül (hastalık sonrası) koruma düzeylerinde var olan hizmetlerin içerisinde rekreasyonun önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Çünkü rekreasyon, eğitimi desteklediği, kültürel ve ekonomik kalkınmayı hızlandırdığı ve çalışma verimini arttırdığı için önemli olduğu kadar, beden ve ruh sağlığının korunması ve onarılması, toplum için zararlı davranışların yerleşmemesi açısından da önleyici ve koruyucu faaliyetler olarak kabul edilir (Durukan, Can ve Gök, 2007).

Bireysel, psikolojik ve sosyal faydalar sağlamak amacıyla, iş ve çalışma zamanlarının dışında kalan serbest zamanlarda gönüllü olarak yer alınan etkinlikler olarak tanımlanan

rekreasyon, bireyin yaşam kalitesini artırmayı da içermektedir (Tütüncü, Aydın, Küçükusta, Avcı ve Taş 2011). Bununla beraber bireylerin günlük iş ve yaşam temposundan bir süreliğine uzaklaşarak kendisine zaman ayırması, yenilenme, beden ve ruh sağlığına kavuşmasına katkı sağlamasının yanında, iş verimliliği ve motivasyonunu da arttırmaktadır (Can, 2015). Ayrıca, rekreasyonun bir alt dalı olan sportif rekreasyonun temeli olan düzenli egzersizlerin ruh ve beden sağlığı üzerine olumlu etkilerinin bilimsel araştırmalar ile belgelenmesinden sonra spor her yaştaki bireyler için önerilmeye başlanmıştır. ABD ve Kanada'da "Physical Fitness", Almanya'da "Trim Dich" ve pek çok ülkede de "Sports Forall" ya da "Sports Pourtout" gibi isimlerle tanıtılan spor uygulamaları geniş halk kitlelerine hızla yayıldığı ifade edilmektedir (Kurtoğlu, 2006).

Tüm bu olumlu etkiler ışığında, ülke yönetimleri de artık rekreasyonel faaliyetlerin, bireylerin iş ve özel hayatlarını olumlu yönde etkilediğini ve bireysel olarak ruhsal, zihinsel ve bedensel gelişimlerinde de önemli bir yer tuttuğunu göze alarak, ülke kalkınma ve devlet politikaları arasında rekreasyon kavramına önem vermeye başlamışlardır (Birol, 2014). Çünkü, kendisini, ailesi ve bulunduğu sosyal çevre içerisinde rahat hisseden, özgüveni olan, işine karşı sorumluluklarını bilen ve boş zamanlarını kaliteli bir şekilde değerlendirebilen bireyler öncelikle kendisine ve yakın çevresine, daha sonra ise içinde bulunduğu sosyal çevreye ve en nihayetinde ülkesine faydalı kişiler olarak toplumda yer edinebilmektedirler (Tezcan, 2007)

Devletlerin en önemli ulusal, bölgesel ve yerel sorumlulukları arasında, tüm vatandaşların genel refah ve sağlığını güvence altına almak önemli bir yer tutar (Mobley, 2006). Nitekim Anayasamızın 59. maddesinde, "Devlet, her yaştaki Türk vatandaşının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder, devlet başarılı sporcuyu korur" hükümleri yer almaktadır (Mersinli, 2009). Toplumun refah seviyesini yükseltme ile ilgili planlamaları ülke genelinde yapma ve uygulama yükümlülüğü hükümetler tarafından uygulanmaktadır (Karaküçük, 2008). Bu yükümlülükler dahilinde toplumumuzu oluşturan bireylerin ruh sağlığını korumak adına planlamaların yapıldığı ancak istenilen verime ulaşamadığı gözlemlenmektedir. Bu sebeple, istenilen bu verime ulaşılabilmek için yeni plan ve programlamaların yapılması gerekliliği ön plana çıkmaktadır. Bu amaç doğrultusunda yapılan çalışmaların içinde en güncel olanının "Ruh Sağlığı Yasa Teklifi" olduğu gözlemlenmektedir. İlgili yasa teklifi içerisinde bireylere birincil, ikincil ve üçüncül düzeylerde sunulacak koruyucu ruh sağlığı hizmetleri ile ilgili düzenlemeler olmasına rağmen özellikle birincil ve üçüncül önlemler dahilinde destek anlamında etkili olacağı düşünülen rekreasyon alanının yasa teklifine dahil edilmediği gözlemlenmiştir.

Bu çalışmanın amacı, Türkiye Büyük Millet Meclisine sunulan "Ruh Sağlığı Yasa Teklifi"nin ilgili bölümlerine rekreasyon hizmetlerinin dahil edilmesi ile yeniden revize edilmesini sağlama yönünde girişimlerde bulunmaktır. Yapılan çalışma neticesinde, uygun görüleceği ön görülen yasa teklifi ile hem bireylerin ve toplumun refah seviyesini yükseltmede rekreasyon alanının ne kadar çözümleyici bir rol üstleneceği ön plana çıkartılacak, hem de rekreasyon alanında kendini yetiştirmiş nitelikli rekreasyon uzmanlarına yeni bir istihdam alanı yaratılmış olacaktır. Bu yönü ile çalışmanın, gelecek rekreasyon programlamalarına yön verecek önemli bir kaynak niteliğinde olacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM)'ne sunulan "Ruh Sağlığı Yasa Teklifi"nin ilgili bölümlerine rekreasyon alanının dahil edilmesinin gerekliliğini temel alan bu nitel çalışma eylem araştırması niteliğinde olup, veri toplama yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Eylem araştırmaları uzman araştırmacıların yürütücülüğünde, uygulayıcıların ve probleme taraf olanların da katılmasıyla, var olan uygulamanın eleştirel bir değerlendirilmesini

yaparak, durumu iyileştirmek için alınması gereken önlemleri belirlemeyi amaçlayan araştırmalardır (Karasar, 1999).

Bu amaç çerçevesinde, öncelikli olarak TBMM'ye sunulan "Ruh Sağlığı Yasa Teklifi"ne ulaşılmaya çalışılmıştır. Ayrıca, kanun teklifinin ana konusu olan ruh sağlığı ve ruh sağlığı düzenlemelerine büyük katkı sağlayacağı düşünülen rekreasyon alanı ile ilgili yapılan bilimsel araştırma ve bilgilere erişilmiştir. Bahsedilen konu başlıkları ile ilgili tezler YÖK Ulusal Tez Merkezi'nden indirilmiş olup, sadece erişime tamamen açık olan tezler çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen makalelere ise Google Akademik arama motoru ile Arastirmax adlı veri tabanından erişilmiş olup, ruh sağlığı yasa teklifine ulaşabilmek için TBMM'nin web sayfasından faydalanılmıştır.

BULGULAR

TBMM'ye sunulan ve altı bölümden oluşturulan Ruh Sağlığı Yasa Teklifi bölüm bölüm incelenerek, rekreasyon alanı ile ilişkilendirilebilecek kısımların bazı bölümlerine düzenlemeler, bazı bölümlerine ise ek tanımlamalar yapılmıştır. Çalışmanın bulgular kısmında sadece revize edilen bu maddelere yer verilmiş, ekleme yapılan bölümler altı çizilerek belirtilmiştir.

Birinci Bölüm

Amaç, Kapsam, Tanımlar ve İlkeler

Madde-1: Bu yasanın temel amacı insan hakları ve çocuk hakları ilkeleri doğrultusunda toplum ve bireyin ruh sağlığının korunmasına ve ruhsal yönden sağlıklı gelişimin sağlanmasına yönelik temel ilkeleri belirlemenin yanı sıra ruh sağlığı açısından bireylerin boş zamanlarının daha nitelikli değerlendirilmesine imkan tanımak, ruh sağlığı sorunu olan bireyleri saptamak, ilgili hizmet standartlarını tanımlamak, ruh sağlığı hizmet ve desteklerine acil erişim ihtiyacı duyan bireylerin, ihtiyaç duydukları hizmet ve destekleri, mümkün olan en kapsamlı ölçüde ve gönüllü temelde almalarını ve kendi iyileşme süreçlerine dâhil olmalarını, bu doğrultuda verilecek önleyici, destekleyici ve iyileştirici hizmetleri mümkün olan en az kısıtlayıcı ve en uygun yöntemlerle sağlamaktır. Ayrıca sosyal bağlar kurulmasını, ekonomik kendine yeterlik sağlayacak hizmetler ağı düzenlenmesini ve denetlenmesini de sağlamaktır.

Madde-2: Bu yasa, ruh sağlığı alanında gelişimi koruyucu, destekleyici ve bağımsız yaşam becerilerini kazandırıcı, önleyici, tedavi edici, iyileştirici hizmetler ile eğitim, rekreasyon ve sosyal destek hizmetlerine ve denetimlerine ilişkin usul ve esaslar ile bu yasanın uygulanmasında ilgili Bakanlıklar, yetkili idare ve diğer kamu kurum ve kuruluşlarının görev, yetki ve sorumluluklarını kapsar.

Madde-3: Bu yasada yer alan kavramlar aşağıda tanımlanan anlamlarda kullanılmıştır.

a)Boş/Serbest zaman: Bireylerin yemek, iş/okul, uyku ve kişisel ihtiyaçlarının karşılanmasından arta kalan zaman dilimidir.

b)Rekreasyon: Bireylerin yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden dolayı tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yapılan etkinliklerdir.

c)Terapatik rekreasyon: Engelli, hasta ve ileri yaş grubu insanların yaşam kalitelerini artırmak, eğlenmek, sağlık fonksiyon yeteneklerini artırmak ve daha bağımsız yaşamalarını

sağlamak amacıyla yardımcı tedavi, eğitim, eğlence ve oyun programlarıdır.

d) Koruyucu-Önleyici ruh sağlığı hizmetleri: Ruhsal hastalıkların ve engellerin oluşumuna yol açan etmenlerin ortadan kaldırılmasına yönelik düzenlemeler bu kapsama girer.

1-) Birincil önleme: Sağlıklı yaşamayı tehdit eden koşulların oluşmaya başlamasıyla birlikte henüz etkilenmemiş bireye, gruba ya da sisteme yönelik olarak ruh sağlığı sorunlarının oluşmasını önlemek; çocukların sağlıklı ruhsal gelişimini ve beceri kazanmalarını desteklemek ve bireylerin iyi olma hallerini artıracak davranış, bilgi ve tutum kazandırmak yoluyla iyi olma hallerini güçlendirilmeye yönelik hizmetler ve rekreasyon planlamalarıdır.

2-) İkincil önleme: Ruh sağlığı sorunlarını yeni yaşamaya başlamış ya da riskli davranışları yeni göstermeye başlamış bireylere yönelik olarak sorunun erkenden saptanması ve süreğenleşmeden iyileşmesine yönelik bireye sunulacak rekreasyon ve diğer hizmetlerdir.

3-) Üçüncül önleme: Ruh sağlığı sorunlarının oluşturduğu yeti yitimi ya da azalmalarını önlemeye, oluşmuş olanların rehabilitasyonuna, eksik olanların geliştirilmesine, sağlam kalan işlevlerin korunmasına ve böylece bireyin iyileşmesine yönelik rekreasyon ve diğer hizmetlerdir.

e) Psikoterapatik müdahale**:** Birey ya da bireylerin istemi veya gereksinimi doğrultusunda, aşağıda tanımlandığı şekliyle psikoterapi, psikolojik danışma eğitimi almış veya rekreasyon uzmanlığı eğitimi almış, ruh sağlığı alanında uzmanlaşmış meslek mensubunun kurduğu profesyonel ilişki çerçevesinde duygusal, düşünsel, davranışsal ve sistemik müdahalelerle iyilik halinin gerçekleşmesi, yaşam işlevselliğinin artması veya ruh sağlığının güçlendirilmesi hedeflerine ulaşmaya yönelik müdahaleler olup tıbbi ve psikolojik müdahaleden, rekreasyon ve diğer danışmanlık hizmetlerine kadar çeşitli aşamalardaki uygulamaları kapsar. Erişkin veya çocuk – ergen ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanlık eğitimini almış olanlarla, ruh sağlığıyla ilgili klinik/uygulamalı alanlarda en az Yüksek Lisans eğitimini tamamlamış ve belirtilen uzmanlaşma eğitimi esnasında, ilgili müdahalelere ilişkin kuramsal içerikli temel düzey eğitimleri üzerine süpervizyon altında uygulama eğitimini tamamlamış; klinik/ruh sağlığı uygulama ortamlarında denetim altında staj ve/veya çalışma deneyimi edinmiş ruh sağlığı meslek mensuplarınca ve Spor Bilimleri Fakülteleri Rekreasyon Bölümlerinin 4 yıllık lisans programından mezun olan bireylerce kendi meslek alanları ve aldığı eğitimin sınırları, yetki ve yetkinlikleri içerisinde kalma koşuluna bağlı olarak yürütülür.

f) Ruh sağlığı meslek mensupları

1-) Rekreasyon uzmanı: Spor Bilimleri Fakülteleri Rekreasyon Bölümlerinin 4 yıllık lisans programından mezun olan bireydir.

Madde-4: Bu Kanunun uygulanmasında,

a-) Bütün organları ve kurumlarıyla devlet, gelişimsel bozukluğu, ruhsal sorunu ya da zorluğu olan, fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimine destek sağlamak amacı ile boş zamanlarını daha nitelikli değerlendirmeye ihtiyaç duyan kişilerin beden ve ruh sağlığı hizmetine ulaşmada tüm yurttaşlarla fiili eşitliğini sağlamak, hak kullanımını önleyici etmenleri kaldırmak, bu kişileri ayrımcılığa karşı korumakla yükümlü olduğu kadar, tüm incinebilir grupların ruh sağlıklarını korumak için pozitif ayrımcılık tedbirleri almakla da yükümlüdür.

b) Ruh sağlığı ve destek hizmetlerini almada mümkün olduğunca gönüllülük esas olmasına karşın rekreasyon destek hizmetlerinde gönüllülük tamamı ile ön plandadır. İstemsiz hastaneye yatışların, ancak çok kısıtlı koşullarda ve tüm yasal korumalar sağlandıktan sonra ve en az kısıtlayıcı hastaneye yatırma alternatifleri denenip başarısızlıkla sonuçlanarak, son çarenin istemsiz tedavi olduğu görüldükten sonra, Engelli Kişilerin Haklarına ilişkin BM Sözleşmesi ve Çocuk Hakları Sözleşmesine uygun olarak gerçekleştirilmesi esastır.

Madde-5: Diğer Sağlık Hizmetlerine Erişimde Ayrımcılığın Önlenmesi

1-) Genel sağlık hizmeti veren kurum ve kuruluşlarda, gelişimsel bozukluğu, ruhsal sorunu ya da zorluğu olan kişilere, sağlık ve rekreasyon hizmetlerinin ayrımcılık olmadan, tam ve eksiksiz verilmesini sağlanır.

İkinci Bölüm

Madde-6: Koruyucu, Önleyici ve Geliştirici Ruh Sağlığı Hizmetleri

Sağlık Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, Çevre ve Şehircilik Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı ile işbirliği içinde yönetmelik hazırlanması ve yürütülmesi, standartların belirlenmesi, ilgili kurum ve kuruluşlarla birlikte projeler, kampanyalar hazırlayıp yürütmek yoluyla; bireylerin erken çocukluk döneminden itibaren sağlıklı fiziksel, sosyal ve ruhsal özelliklere sahip olarak yetişmelerinin sağlanması, fiziksel, sosyal ve ruh sağlığını bozucu etkenlerin önlenmesi, fiziksel, sosyal ve ruh sağlığını geliştirici etkenlerin arttırılması, ruhsal hastalıkların erken tanınması, etkin tedavisi ve süreğenleşmesinin önlenmesi, ruhsal hastalıkları olan bireylerin sağlıklı ve sosyal yönden işlevsel bir yaşam sürdürebilmesinin sağlanması, hastalığa bağlı ortaya çıkabilecek engelliliğin ve erken ölümlerin önlenmesi, insan onurunun koruması amacıyla aşağıdaki önlemleri alır:

a-) Çocukların sağlıklı bir ortamda yaşayabilmeleri ve yaşam kalitelerinin artırılabilmesi için; doğumdan itibaren ergenlik dönemi sonuna kadar zihinsel, dil, motor, öz bakım, sosyal ve duygusal gelişim alanlarının değerlendirilmesi, izlenmesi ve rekreasyonel ve diğer destekleyici gelişimsel programlar ile çocuğa, aileye, çocukla teması olan profesyonellere ve topluma hizmet sunulması

b-) Bebeklikten ergenlik döneminin sonuna kadar gelişim ve eğitim hizmetlerinin yaygınlaştırılması, çocuklara, ailelerine ve çocukla teması olan profesyonellere psiko-eğitim ve rekreasyon eğitiminin verilmesi

c-) Çocuklarda nörolojik/ruhsal hastalıkların oluşmasını önlemek amacıyla gebeliğin başlangıcından itibaren anne ve babanın beden ve ruh sağlığının korunması, madde kullanımından korunması, istenmeyen gebelik, 18 yaş altı evlilik ve anne babalığın riskleri konusunda farkındalık kazandırılması, yüksek riskli ailelere bu alanlarda planlı eğitimler ile psiko-sosyal ve rekreasyonel destek sağlanması

d-) Toplumda sık görülen ruh sağlığı sorunlarına yönelik olarak kapsamlı toplum taramaların yapılması, risk etkenlerinin belirlenmesi ve riskli grupların saptanarak koruyucu ve önleyici ruh sağlığı programları oluşturulması ve rekreasyon destek hizmetleri ile bu programların zenginleştirilmesi

e-) Ruhsal sorunlar açısından yüksek risk etkenlerinin bulunduğu çevrelerde; okul ve ilişkili kurumların hem eğitim hem de ruh sağlığı alanlarında önleyici hizmetleri entegre bir biçimde planlayan ve uygulayan merkezler haline getirilmesi ve bu merkezlerin "Rekreasyon İl Hizmet Kurulu" ile de koordineli bir şekilde çalışılmasının sağlanması

f-) Önleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında eğitim sistemi ve istihdam alanlarında hizmet ve destek ağlarının yaratılmasını sağlamanın yanı sıra, bireylerde boş zamanlarını daha nitelikli geçirme bilincini yaratmak amacı ile hizmet içi eğitim kapsamında öğretmenlerin Rekreasyon İl Hizmet Kurulu tarafından belirlenecek ilde görev yapan rekreasyon uzmanlarınca bilgilendirilmesi, rekreasyon uzmanlarının eğitim/öğretim kurumlarının yanı sıra, halka sunulacak sağlıklı yaşam, sosyal, kültürel ve spor amaçlı hizmetlerin organizasyonunu sağlamak ve bireyleri bu hizmetlere yönlendirmek amacı ile Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlükleri, Belediye Başkanlıkları, İl Sağlık Müdürlükleri ve Gençlik

Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri'nde kurulacak rekreasyon birimlerinde istihdam edilmesi

g-) Bu yasada tanımlanan incinebilirlik kapsamı içinde yer alan kişi ve grupların günlük yaşam zorluklarıyla baş etme becerilerini kazandıracak programların oluşturulması ve uygulamasının yaygınlaştırılması, bu bireylere psiko-sosyal ve rekreasyon destek hizmetleri sunulması

h-) İnsan eliyle veya doğal yolla oluşmuş çeşitli travmatik olaylara maruz kalan, tanık olan bireylere destekleyici psiko-sosyal ve rekreasyon hizmetlerin verilmesi

ı-) Çocuk ve ergenler arasındaki akran zorbalığı davranışlarının önlenmesi, akran zorbalığına maruz kalma riski yüksek olan çocukların önceden saptanması ve korunması, zorba ve mağdur çocukların psikolojik, psiko-sosyal, psiko-eğitsel desteğin yanısıra, toplumsal faydaları içerisinde demokratik bir toplum yaratma hedefini içeren rekreasyon alanı ile desteklenmesi

j-) Çocukların ve gençlerin bağımlılıklardan korunması için; ebeveyn, akran eğitimi sağlanması, rekreasyon aktiviteleri ile kişisel ve sosyal becerilerin güçlendirilmesi, maddeye ulaşılabilirliğin önlenmesi, toplumsal farkındalık ve desteğin sağlanması, bu çocuk ve gençlerin sağlıklı ve işlevsel davranışlara yönlendirilmesi

k-) Suça sürüklenen çocuklar ve hüküm giymiş yetişkinlerin ruh sağlığına ilişkin gerekli müdahalelerin ve bu alanda sürekliliğin sağlanması, bireylerin tekrarlayan suç eylemlerinden korunması ile sosyal hayata yeniden entegrasyonu için planlı eğitimlerin ve rekreasyonel planlamalarının oluşturulması, bireylerin bu destek programlarına erişiminin sağlanması

l-) Birinci basamak sağlık çalışanlarına, eğitim kadrosunda yer alan okul personeline ve bakım kuruluşlarında görev yapan personele yönelik okul ve işyerlerinde, hem ruhsal sorunların erken tanınması ve bireylerin akademik, kariyer ve kişisel/ sosyal gelişimlerine yardımcı olunması konularında hem de rekreasyon alanında bilgi, beceri ve tutum kazanma ve uygulamaya dönük eğitim verilmesi

Üçüncü Bölüm

Hizmet Alan, Bakım Veren ve Hizmet Sunan Kişilerin Hakları ve Devletin Yükümlülükleri

Madde-7: Ruh Sağlığı Sorunu Olan Kişilerin Hizmet Alma Hakkı

1-) Ruh sağlığı sorunu olan kişilerin evrensel hukuk ilkeleri, anayasa ile kabul edilmiş uluslararası sözleşmeler ve yasalarda tanınmış insan hak ve özgürlükleri kapsamında tanımlanmış olan aşağıdaki haklar bu yasa çerçevesinde devlet tarafından güvence altına alınır ve korunur;

e-) Uluslararası ilkelere uygun toplum temelli iyileşme ve diğer ruhsal tedavi, rehabilitasyon, rekreasyon ve bakım hizmetlerine ulaşma ve bu hizmetleri yaşadıkları kendi ihtiyaçlarına en uygun ortamda alma hakkı

Madde-9: Bakım Veren Kişilerin Hakları

a) Hastalık ve iyileşme sürecinde yaşadıkları psiko-sosyal ve ekonomik zorluklarda, hizmet aldıkları kurumda ya da yaşadıkları yerde psikoterapi, psikolojik danışma, sosyal destek, rekreasyonel destek ve krize müdahale desteği alma hakkı

Dördüncü Bölüm

Ruhsal Hastalıkların Tanılanması, Tedavisi ve İyileşme Yönelimli Hizmetler

Madde-14: İyileşme Yönelimli hizmetlerin Uygulanması

2-) Rekreasyon destekli hizmetler, Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlükleri, Belediye Başkanlıkları, İl Sağlık Müdürlükleri ve Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri'nde kurulacak rekreasyon birimlerince verilir. Birimlerce verilecek bu hizmetlerin koordinasyonu ve kontrolü "Rekreasyon İl Hizmet Kurulu"nca sağlanır.

Beşinci Bölüm

Yasa teklifinin beşinci bölümü "İstemsiz Tedavi ve Yatış" ile ilgili bölüm olduğundan, bu bölümün maddelerine rekreasyon alanı ile ilgili herhangi bir ekleme yapılmamıştır. Çünkü rekreasyon bireyin tamamen kendine ait boş zamanında ve gönüllü olarak katıldığı aktiviteleri kapsamaktadır.

Altıncı Bölüm

Madde-19: Ruh Sağlığı İzlem ve Denetim Kurulu

Ruh sağlığı alanında bakım ve yataklı tedavi hizmeti veren tüm kurum ve kuruluşların izleme ve denetimi için kurumların kendi iç denetimlerine ek olarak her ilde **"Ruh Sağlığı İzlem ve Denetim Kurulu"** kurulur.

a) Ruh Sağlığı İzlem ve Denetim Kurulunun oluşumu

1-) Kurul; Sağlık Bakanlığı il örgütünden, Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü, il genel meclisi (ya da büyükşehirlerde belediye meclisi), il ya da bölge Tabip Odası, Rekreasyon İl Hizmet Kurulu, il ya da bölge Barosu ve sağlık çalışanları yetkili sendikasının belirlediği birer, bağımsız, ulusal, savunucu ve öz-savunucu sivil toplum örgütlerinden 2 (iki) üye olmak üzere en az 9 (dokuz) üyeden oluşur ve en az 7 (yedi) üye ile toplanır. İzleme Kurulunda yer alacak sivil toplum temsilinde; sivil toplum örgütünün (derneğinin) engellilik alanında çalışması, kamusal politikalar hakkında ulusal ve uluslararası yayınları, kamu kurumları ile çalışma kapasitesi, ulusal ve uluslararası platform ve ortaklıklara üyelik, savunuculuk faaliyeti kapasitesi göz önünde bulundurulur.

Madde-20: Rekreasyon İl Hizmet Kurulunun Oluşumu

Bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimine destek sağlamak amacı ile boş zamanlarını daha nitelikli değerlendirmelerine katkı sağlamak amacı ile her ilde "Rekreasyon İl Hizmet Kurulu" kurulur.

a) Rekreasyon İl Hizmet Kurulunun Oluşumu

1-) Kurul, Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü Rekreasyon Biriminden 1(Bir), Belediye Başkanlığı Rekreasyon Biriminden 1 (Bir), İl Sağlık Müdürlüğü Rekreasyon Biriminden 1 (Bir) ve Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Rekreasyon Biriminden 1 (Bir) rekreasyon olmak üzere en 4 (dört) üyeden oluşur ve en az 3 (üç) üye ile toplanır.

2-) Kurul özerktir ve temsilci veren kurum ve kuruluşlardan bağımsız çalışır.

3-) Kurul merkezi, Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü Rekreasyon Birimidir. Kurul toplantıları bu merkezde yapılır.

4-) İlk toplantıda görev bölümü yapılır başkan, başkan yardımcısı, genel sekreter seçilir. Başkan ya da yokluğunda başkan yardımcısı toplantıları yönetir. Genel Sekreter yazışmaları yürütür.

5-) Kurul, haftada en az bir defa toplanarak değerlendirmelerde bulunacaktır.

b) Kurulun görevleri: Bu kurul, bulunduğu ilde hizmet veren rekreasyon birimlerinin,

1-) Fiziksel ve çalışma koşulları ile verdikleri hizmetin etkin sunumu ve kalitesini denetler.

2-) Bu birimlerden hizmet alan bireylerin insan haklarının korunması ve geliştirilmesini sağlar.

3-) Bu birimlerden hizmet alan bireylere yönelik insan hakkı ihlalleri ve kötü muamelenin önlenmesi amacıyla yasalarda ve uluslararası sözleşmelerde tanımlanmış insan hak ve özgürlükleri ile ruh sağlığı yasasında tanımlanan amaç ve ilkeler doğrultusunda, ruh sağlığına ilişkin etik ilkeler, kişi mahremiyeti ve tedavi ve destek hizmetlerinin gerekleri gözetilerek izler ve denetler.

4-) Kurul, görev alanına giren rekreasyon birimlerini en az yılda bir kez olmak üzere en az üç üye ile düzenli olarak denetler. Saptanmış sorunların çözüm süreçlerini izler. Düzenli aralıklarla yapılacak denetleme dışında, gerekli görülmesi ya da bir düzensizlik ya da aksamanın haber alınması üzerine da kurum ziyaretleri yapabilir. Denetleme sıklığı gereksinimler göz önüne alınarak belirlenir.

5-) Kurul, izleme ve denetimde saptadığı yanlışlık, aksama, hatalı uygulamaları ilgili rekreasyon biriminin yerel ve merkezi yetkilisine rapor eder, çözüm önerilerinde bulunur. Sorunların çözümü ve yanlış uygulamaların düzeltilme süreçlerini izler. Gerekli gördüğünde ilgili Kamu Denetçiliği Kurumuna, mahkemeye, kamuoyuna, bildirimde bulunur.

Madde-21: Ruh sağlığı hizmetlerinin mali yönleri

a-) Önleyici ve iyileştirici ruh sağlığı ve terapatik rekreasyon hizmetleri yatırım ve harcamaları Sağlık Bakanlığı genel sağlık bütçesinden karşılanır.

h-) Ruh sağlığı bozulanların tedavisi ve rehabilitasyonu ile ilgili hizmetlerin ücretsiz verilmesi ya da ücretlerin karşılanması için Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Çevre ve Şehircilik Bakanlıkları gerekli idari düzenlemeleri yapar, gerektiğinde ilgili kamu kurumları ya da özel kuruluşlarla protokoller düzenler.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sağlık kavramı, bütüncül bakış açısı ile değerlendirildiğinde, sadece fiziksel sağlığı ifade etmemektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tanımından yola çıkılacak olursa, sağlık "sadece hastalık veya sakatlık durumunun olmayışı değil, aynı zamanda kişinin bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali" olarak ifade edilmektedir (Akarçay, 2013).

Bu bağlamda, ruhsal sorunlar tarih boyunca ahlaki yönü ve saygı boyutu sorgulanmış bir olgu olmuş, ancak her toplum tarafından ister olumlu ister olumuz bakış açısıyla olsun kabul görmüş bir sorunsalı temsil etmiştir. Toplumlarda belirli dönemlerde ya da belirli sosyoekonomik değişkenlerle ilintili olarak ortaya çıkmaya başlayan bu sorunlar, bu olgunun önlenebilirlik boyutunu ortaya koymuştur. Ortaya çıkan ruhsal sorunların önlenmesi noktasında, her birinin önlenebilir yapıda olmaması halinde, en azından belirli semptomların takip edilerek önüne geçilmesinin yollarının aranması mümkün olabilecek (Akarçay, 2013), bu durumun gerçekleştirilmesi de toplumu oluşturan bireylerin talep edeceği en doğal haklardan birisi olarak karşımıza çıkacaktır.

Bireyler için bu hakların temelinde yer alan sağlık hakkı, tarihsel gelişimi bakımından "ikinci kuşak haklar" arasında yer almakta ve Anayasa'da devlete verilen yükümlülüklere uygun olarak Türk kamu hukuku öğretisinde "pozitif statü hakları" içerisinde incelenmektedir. Pozitif statü hakları kapsamında, bireyin sağlık hakkını devletten talep edebilmesi söz konusu olmaktadır. Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'nın "Sosyal ve Ekonomik Haklar ve Ödevler" bölümünde yer alan ve "Sağlık hizmetleri ve çevrenin korunması" başlığını taşıyan 56. Maddesinde devletin sağlık hakkı ile ilgili yükümlülükleri tanımlanmıştır. Bu bağlamda sağlık

hizmetlerinin kamu hizmeti kapsamında düzenlenmesi gerekliliği ve idareye yükümlülükler bireye ise haklar verdiği açıktır. Sağlık hizmetlerinin devlet eliyle sağlanması sosyal devlet anlayışının da gereğidir. Anayasamızın "Cumhuriyetin niteliklerini" tanımlayan değiştirilemez 2. Maddesi Türkiye Cumhuriyetini "toplumun huzuru, millî dayanışma ve adalet anlayışı içinde, insan haklarına saygılı, Atatürk milliyetçiliğine bağlı, başlangıçta belirtilen temel ilkelere dayanan, demokratik, lâik ve sosyal bir hukuk Devleti" olarak tanımlar. Bu madde; idareye sosyal devlet anlayışının gereği olan sağlık hizmetlerinin düzenlenmesi yükümlülüğünü getirmektedir (Öztürk, 2015). Toplumun bir bütün olarak iyiliğine hizmet etmek, devletin yadsınamaz bir görevi olduğu gibi, bu amaçla, belirli kategorilere karşılık gelen bireylere hizmetler sunmak da devletin meşru bir görevidir. Kişilerin sağlığının korunması ve bu bakımdan ihtiyaç duydukları devletin negatif ve pozitif ödevlerinin yerine getirilmesi, yalnızca bu kişilere değil; toplumun diğer üyelerine de inkar edilemeyecek faydalar sağlar (Temiz, 2014).

Toplumumuzun ruh sağlığı ile ilgili istatistikleri incelendiğinde, Türkiye'de antipsikotik ilaçların tüketimi son 5 yılda 7 milyon 201 bin kutudan 12 milyon 158 bin kutuya çıktığı, ruh sağlığı hastanelerinde doluluk oranı ise yüzde 100'e ulaştığı ve ülkemizde her 10 kişiden 1'inin antidepresan kullandığı gözlemlenmektedir (www.cnnturk.com, 2017). Bu durum demokratik, lâik ve sosyal bir Hukuk Devleti olan devletimizin, ruh sağlığını ile ilgili olarak vatandaşlarının lehine olacak hiçbir alternatifi göz ardı etmemesi ve mutlaka değerlendirmesi gerçeğini ortaya koymaktadır. Bu sebeple, Türkiye Büyük Millet Meclisine sunulan "Ruh Sağlığı Yasa Teklifi"nin doğru bir hamle olduğu düşünülmesine rağmen, yasa teklifinin içerisinde rekreasyon alanının olmayışı bir eksiklik olarak göze çarpmakta ve düzenlenmesi ile ilgili gereksinim bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır.

Faydaları ve gerekliliği bakımından sıralandığında, toplumumuzu oluşturan bireylerin ruh sağlığı hastalıklarının önlenmesine ve tedavi sonrası iyileşme sürecine rekreasyon alanının katkısının üst seviyelerde olacağı ve bu sayede daha sağlıklı refah ve dinamik bir toplum yaratılmasına hizmet edileceği gerçeği birincil hedef olarak öne çıkmaktadır. Günümüze kadar rekreasyon ve psikososyal alanların işbirliğinde gerçekleştirilen birçok nicel ve nitel çalışmada rekreasyonun saldırganlık, umutsuzluk, tükenmişlik, problem çözme, sürekli ve durumluk kaygı, karar verme vb. gibi bireylere etki eden olumsuzlukları temel alan birçok konu başlığında rekreasyonun olumlu etkileri tespit edilmiştir. Bu olumlu etkinin, topluma katkı sağlayacak şekilde gerçekleştirilecek olması çalışma adına en büyük kazanım olacaktır.

Çalışmada ulaşılmak istenen ikinci hedef, toplumumuz tarafından da ne yazık ki bilinilirliği alt seviyelerde olan boş zaman ve rekreasyon kavramlarının yasalarımız içerinde varlığının arttırılmasını ile bu kavramların yasalarda olduğu kadar, yasalar vasıtası ile halk dilinde de kullanılma oranının yükseltilmesidir. Toplumumuzun büyük bir bölümünü oluşturan bireylerimizin, her ne kadar konuşma dilinde sıklıkla kullanmıyor ve anlamlarını tam olarak bilmiyor olsalar da boş zaman ve rekreasyon kavramlarını hayatlarının her evresinde yaygın olarak yaşadıkları bir gerçektir. Bu kavramların bir bilim dalı olarak ele alındığının ve yasalarımızda var olmasının bilinmesi, bireylerimizin bu konu başlıklarında farkındalıklarını arttırmalarına imkan sağlayacağı ve rekreasyona yaklaşımlarını olumlu şekilde etkileyeceği düşünülmektedir.

Çalışmanın üçüncü hedefi ise, rekreasyon uzmanlarının istihdam edilme oranlarını arttırmaktır. Rekreasyon uzmanları, bireylerin boş zamanlarını daha nitelikli geçirmeleri için gerek hizmet, gerekse programlama yönünde katkılarda bulunan rekreasyon eğitimi almış alanında nitelikli kişilerdir. Maalesef ki bu meslek grubunun, bilinilirliğinin alt seviyelerde olmasının yanı sıra bir büyük sıkıntısı da gerek kamu gerekse özel sektörde istihdamının yok denecek seviyede az olmasıdır. Hem kurum ve kuruluşların hem de bireylerin bu konuda farkındalıklarının arttırılması gerekmektedir. Çünkü, rekreasyon uzmanları 4 yıllık lisans

eğitim süreleri boyunca, rekreasyonel spor branşları, spor fizyolojisi, spor yönetimi, iletişim, motor öğrenme, motor beceri, turizm, kinesiyoloji, sağlık için spor, spor psikolojisi ve program geliştirme konularında eğitim gören ve bu eğitimle birlikte sağlık, işletme, ekonomi, iletişim ve turizm vb. alanların yeterliliğine sahip biçimde kendini geliştiren donanımlı bireylerdir. Farklı alanlarda üst düzeyde kendini yetiştirmiş rekreasyon uzmanlarının hizmet edeceği kuruma ve zümreye katkısı da şüphesiz ki üst düzeyde olacaktır. Yasa teklifinin kabul edilmesi durumunda, teklifin içerisinde yer alan ve her ildeki Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü, Belediye Başkanlığı, İl Sağlık Müdürlüğü ve Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde oluşturulacak rekreasyon birimlerinde, rekreasyon uzmanlarının istihdamı ile toplumumuza çok faydalı hizmetler sunacak bir yol açılacak olmanın yanı sıra bir çok rekreasyon uzmanı da istihdam edilmiş olacaktır. Bu gelişmenin rekreasyon alanına, rekreasyon bölümlerine ve bölümlerin talep edilmesi durumuna bir çok katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, Türkiye Büyük Millet Meclisine sunulan "Ruh Sağlığı Yasa Teklifi"nin ilgili bölümlerine rekreasyon hizmetlerinin dahil edilmesi ile yeniden revize edilmesini sağlama yönünde girişimlerde bulunmayı hedef alan bu çalışma ile rekreasyon kavramının ülke çapında bilinilirliğinin arttırılması, rekreasyon uzmanlarına kalıcı bir istihdam alanı yaratılması ve rekreasyon katkısı ile ruh sağlığı hizmetlerine destek olarak daha sağlıklı, daha refah ve daha dinamik bir Türk toplumu oluşturulması amaçlanmaktadır. Çalışmanın, bahsedilen bu problemlerin giderilmesi amaçlı yapılacak diğer çalışmalara kaynak niteliğinde olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Akarçay, D. (2013). "Türkiye'de Yürütülen Ruh Sağlığı Hizmetleri Politikalarının Değerlendirilmesi". Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sağlık Kurumları Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara, ss:1.

Birol, S.Ş. (2014). *Sportif Rekreasyon Uygulama Politikaları Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Can, E. (2015). Boş Zaman, Rekreasyon ve Etkinlik Turizmi İlişkisi. *İstanbul Journal Of Social Sciences,* Summer (10):1-17.

Chin, W.Y., Chan, K.T., Lam, C.L. (2014). Detection and management of depression in adult primary care patients in Hong Kong: a cross-sectional survey conducted by a primary care practice-based research network. *BMC family practice*. 15(1):30.

Durukan, E., Can, S., Gök, A. (2007). Bir Rekreasyon Faaliyeti Olarak Üniversitelerarası Müsabakalara Katılan Sporcu Öğrencilerin Liderlik Davranışlarının (Anlayış Gösterme Boyutunda) Karşılaştırılması, *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi,* 2 (2).

Gözen, Ö. (2018). *"Toplum Temelli Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Koruyucu ve Önleyici Boyutun Değerlendirilmesi",* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Ankara.

Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. 6.Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi 123-362.

Karasar, N. (1999). Bilimsel Araştırma Yöntemi (9. Basım). Nobel Yayın Dağıtım. Ankara

Kurtoğlu, T. (2006). *Halkın Yerel Yönetimlerden Spor Hizmetleri Konusunda Beklentileri (Mersin Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Mersinli, D. (2009). *Yerel Yönetimlerde Spora Yönelik Rekreasyon Hizmetleri ve Büyükşehir Belediyelerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Olan Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, 12-56.

Mobley T A. (2006). *Yerel Yönetimlerin Halkın Rekreasyon ve Park İhtiyaç ve Hizmetlerini Karşılamadaki Rolü*. Yerel Yönetimler ve Sağlıklı Kentler Sempozyumu. 27 Nisan 2006, Eskişehir.

Öztürk, Y.K., (2015). Sağlık Hizmet Sunumunda İdarenin Kusur Sorumluluğu. *Ankara Med J*, 2015, 15(4):235-243.

Pektaş, İ., Bilge, A., ve Ersoy, M.A. (2006). Toplum Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Epidemiyolojik Çalışmalar ve Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliğin Rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*(7), 43-48.

Scott, D. ve Happell, B. (2013). Utilization and perceptions of primary health care services in Australian adults with mental illness. *Population health management*.16(3):208-213.

Temiz, Ö. (2014). Türk Hukukunda Bir Temel Hak Olarak Sağlık Hakkı. Ankara Üniversitesi, *SBF Dergisi*, Cilt: 69, No: 1,s.165 – 188.

Tezcan, N. (2007). *Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi* (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N. ve Taş, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, *22*(2), 69-83.

Wray, T.B, Dvorak, R.D, Martin, S.L. (2013). Demographic and economic predictors of mental health problems and contact with treatment resources among adults in a low-income primary care setting. *Psychology, health & medicine*.18(2):213-222.

www.cnnturk.com, (2017). "Türkiye'nin ruh sağlığı bozuldu: 10 kişiden 1'i ilaç kullanıyor". Erişim Tarihi: 21.03.2019, Erişim Linki: https://www.cnnturk.com/saglik/turkiyenin-ruh-sagligi-bozuldu-10-kisiden-1i-ilac-kullaniyor?page=1

Yörükoğlu, A. (1996). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları. 20. Basım.

Üniversite Takımında Oynayan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları İle Kendilerini Sabote Etme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

[1]Elif Aydın

[1]Sefa Şahan Birol

[1]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karaman

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite takımında oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile kendilerini sabote etme eğilimleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Araştırmaya üniversite takımında oynayan 107 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma verileri, araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" ve "Kendini Sabotaj Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, betimleyici istatistik (ortalama) ve pearson kolerasyon analizi, araştırmanın örneklem seçiminde ise amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulguların değerlendirilmesi neticesinde, katılımcıların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip oldukları, zihinsel dayanıklılık düzeyleri toplam puanlarının ortalamanın üzerinde, kendini sabotaj eğilimi düzeyleri toplam puanlarının ise ortalamanın altında olduğu tespit edilmiştir. Bulgular, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık ve kontrol alt boyutu ile kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutu ile kendini sabotaj eğilimi arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı elde edilen bir diğer bulgudur. Sonuç olarak, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma, belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma ve mücadele etme gibi devamlılık ve kontrol alt boyutunu ifade eden özelliklerin sporcuların kendilerini sabote etme eğilimleri noktasında etkili olduğu söylenebilir. Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme gibi güven alt boyutunu açıklayan özelliklerin ise kendini sabote etme noktasında etkili olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel dayanıklılık, kendini sabotaj, sporcu

Examining of Relationship Between Mental Toughness and Tendency of Self-Handicapping of Athletes Playing at University Teams

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between the mental toughness and tendency of self-handicapping of athletes playing at university teams. 107 athletes from the university team participated in the study as voluntarily. The research datas were collected by the personal information form created by the researcher, by the "Sport Mental Toughness Questionnaire" and by the "Self-Handicapping Scale". Descriptive statistics (mean) and pearson correlation analysis to analyze the data, purpose sampling method to sample selection were used. As a result of the evaluation of the findings of the research, it was found that the participants had the highest mean score on confidence sub-dimension among mental toughness' sub-dimensions. It was also determined that the mental toughness levels of the participants were above the average, and the tendency of self-handicapping levels of the participants were below the average. The findings revealed that there was a significant and negative relationship between constancy and control sub-dimensions of the mental toughness and tendency of self-handicapping. It is another finding that there is no significant relationship between the confidence sub-dimension which is one of the mental toughness sub-dimensions and tendency of self-handicapping. As a result, it can be said that the features, which express the constancy and control sub-dimensions such as maintaining coolness under pressure or in the face of unexpected situations, being comfortable and having control, struggling and taking responsibility in line with defined targets, are effective on the tendency of self-handicapping. It can be said that features, which explain the confidence sub-dimension, such as believing in talents and thinking that being better than competitors are not effective on the tendency of self-handicapping in order to reach the target in difficult situations that require struggle.

Keywords: Mental toughness, self-handicapping, athlete

GİRİŞ

İnsan sadece fiziksel ve fizyolojik bir varlık değil aynı zamanda psikolojik, sosyolojik ve kültürel özelliklere sahip olan bir canlıdır. Bu nedenle spor ortamında sporcunun zihinsel ve

duygusal olarak bulunduğu durum, performansı ile yakından ilişkili olmaktadır (Konter, 2003). Spor ortamı özellikle sporcular için pek çok zorluk, problem, stres ve hatta başarısızlık gibi kavramları bünyesinde barındırabilmektedir. Bu nedenle, sporcuların başarıya ulaşabilmeleri ya da çabuk toparlanabilmeleri için bu tarz olumsuz durumlar karşısında zihinsel dayanıklılıklarını mümkün olduğu kadar yüksek tutmaları gerekmektedir. (Crust, 2008; Jones, ve diğ., 2007; Sheard, 2013; Akt: Altıntaş ve Bayar Koruç, 2016). Zihinsel dayanıklılık kavramı, terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde ifade edilmektedir (Luthans, 2002). Zihinsel dayanıklılığı olan sporcular, rekabetçi ve stresli bir durum altında, baskıdan zevk alabilen, zorlu durumlardan sonra bile kendini toplayabilen, kendine güvenini koruyabilen, performansını olumsuzluklar karşısında etkin gösterebilen kişiler olarak tanımlanmıştır (Jones, Hanton, ve Connaughton, 2002). Goldberg (1992) ise; zihinsel dayanıklılığa sahip olmayan sporcuların, performans esnasında zihinsel olarak güçsüz ve kontrolsüz olacağını söylemiştir. (Erdoğan, 2016). Bu bağlamda, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının yeterli olmamasından kaynaklanan kötü performansları, sporcu tarafından başarısızlık olarak değerlendirmeleri de muhtemeldir.

Bireyler, başarısızlık durumunda bunun toplumsal açıdan yetersizlik veya yeteneksizlik olarak değerlendirileceğinden kaygılanarak bu durumu mümkün olduğunca dışarı yansıtmamaya ya da başarısızlığı hem kendisi hem de çevresi için rasyonel kılacak stratejilere başvurma girişiminde bulunurlar. Bireylerin, hem kendi öz-saygılarını muhafaza edebilme hem de çevrelerinin kendisi hakkındaki düşüncelerine şekil verip kontrol edebilme arzusu ile psikolojik anlamda yarattığı bu stratejik girişimler, "kendini sabotaj" olarak nitelendirilmiştir (Büyükgöze ve Gün, 2015). Kendini sabote etme davranışı, bireyin bir işi ya da görevi yerine getirebilecek kapasitede olmasına rağmen, bu işi başarıyla yapıp yapamayacağına yönelik endişe yaşaması ile karakterizedir. Bireyler performanslarını önemsediklerinde, ancak başarı olasılıklarından şüphe ettiklerinde, benliklerini korumak amacıyla kendini sabote etme davranışları sergilemektedirler. Kendilerini sabote eden kişiler başarılarını içselleştirerek, başarısızlıklarını ise dışsallaştırarak benliklerini korumaya çalışmaktadırlar (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Jones ve Berglas'a (1978) göre bireyler bazen başarıdan vazgeçip kendi yeterlilik imgelerini korumak veya yükseltmek için performansını engellemeye yönelik durumlar yaratmaktadır.

Performansının değerlendirilmesi olasılığıyla yüzleştiğinde birey, başarılı bir görünüm sergileyebilmeyi ve bu görünümü koruyabilmeyi arzu etmektedir. Bu noktada kendini sabotaj stratejileri bireyin başarısızlığını haklı göstermesine yardımcı olmaktadır (Abacı ve Akın, 2011). Davranışsal ve sözel olmak üzere iki tür kendini sabotaj şekli vardır (Cox ve Giuliano, 1999). Davranışsal kendini sabotaj durumunda birey, performansının değerlendirilmesinden önce kendisi için dezavantajlar yaratır ve görevi etkin biçimde zorlaştırır. Davranışsal kendini sabotaj stratejileri, doğrudan performansı etkileyen, kasıtlı ve gözlenebilir eylemlerdir. Sözel kendini sabotajda ise, birey içinde bulunduğu koşulların olumsuz olduğunu ve başarısızlığının nedeninin bu koşullardan kaynaklandığını ifade etmektedir. (Snyder ve Smith, 1982). Dolayısıyla davranışsal sabotaj daha aktif ve açık eylemleri içerirken, sözlü sabotaj üstü örtülü ve pasif eylemleri içermektedir (Hendrix ve Hirt 2009). Uluslararası literatürde, kendine sabotaj ile ilgili çalışmalarının daha çok elit sporcular ve fiziksel aktivite katılımcıları ile yapılmış olduğu görülmektedir. Örneğin; Martin ve Brawley, fiziksel aktivite öncesinde düşük benlik saygısına sahip olan katılımcıların kendini sabotaj eğilimini yaşadıklarını belirlemişlerdir (Gözmen Elmas ve Aşçı, 2017). Spor alanında yapılan bir diğer çalışmada ise; sporcuların yarışmaya çıkmadan önce birçok kendini engelleme davranışı sergilediği belirlenmiştir (Rodewalt, Saltzman ve Wittmer, 1984).

İlgili literatür incelendiğinde sporcuların kendilerini sabote etme davranışlarının bir çok farklı durumla karşılaştırıldığı ya da ilişkilendirildiği tespit edilmiştir. Sporcularda zihinsel dayanıklılığın, kendini sabote etme eğilimine etki edeceği hipotezi doğrultusunda, üniversite takımında oynayan sporcuların zihinsel dayanıklıkları ile kendilerini sabote etme eğilimleri arasındaki ilişkiyi araştırmak çalışmanın amacını oluşturmaktır. Bu çalışma sonuçlarının, ilgili literatür bakımından farklılık arz edeceği ve yapılacak diğer çalışmalar açısından kaynak niteliğinde olacağı düşünülmektedir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma deneysel olmayan ilişkisel yöntem dâhilinde yapılan nicel bir çalışmadır. İlişkisel (korelatif) araştırmalar, iki ya da daha çok sayıda değişken arasında ilişki olup olmadığı belirlemeye yönelik araştırma desenleridir (Karasar, 2009; Erkuş, 2012). Ayrıca araştırmada örnekleme türlerinden olasılık temelli olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, olasılık temelli olmayan bir örnekleme yaklaşımıdır. Araştırmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin durumların seçilerek derinlemesine araştırma yapılmasına olanak tanıyan amaçlı örnekleme, belli ölçütleri karşılayan veya belirli özelliklere sahip olan bir veya daha fazla özel durumlarda çalışılmak istendiğinde tercih edilmektedir. Araştırmacı, seçilen durumlar bağlamında doğa ve toplum olaylarını ya da olgularını anlamaya ve bunlar arasındaki ilişkileri keşfetmeye ve açıklama çalışmaktadır (Büyüköztürk vd. 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmaya, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, üniversite spor takımlarında oynayan ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 107 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Kişisel bilgiler doğrultusunda, cinsiyet değişkenine bakıldığında katılımcıların 39'unun kadın, 68'sinin erkek olduğu, yaş değişkenine bakıldığında katılımcıların 18-24 yaş aralığında olduğu ve katılımcıların 37'sinin öğretmenlik bölümünde, 57'sinin spor yöneticiliği bölümünde, 13'ünün ise antrenörlük bölümünde öğrenim gördüğü tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm değişkenlerini içeren üç soruluk kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen ve Altıntaş (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) 14 maddeden oluşmaktadır ve toplam zihinsel dayanıklılık hakkında da bilgi vermektedir. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4'lü Likert tipindedir (tamamen yanlış, yanlış, doğru, tamamen doğru). Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0.71 olarak tespit edilmiştir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nde yer alan üç alt boyutun açıklaması ve ilgili maddeleri şu şekilde açıklanmıştır (Sheard, 2013). Güven: Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (Madde 1, 5, 6,

11, 13, 14). Kontrol: Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (Madde 2, 4, 7, 9). Devamlılık: Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12). Ölçekte yer alan (2, 4, 7, 8, 9, 10) maddeler ters kodlanmaktadır.

Kendini Sabotaj Ölçeği

Kendini Sabotaj Ölçeği, Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen ve 6'lı Likert tipi tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçekte yer alan maddeler, çaba harcamama, hastalanma, erteleme, alkol veya ilaç kullanma, uykusuzluk veya duygusal problemler gibi bir dizi kendini sabotaj stratejisini değerlendirmektedir. Ölçekte yer alan 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23 maddeler ters kodlandıktan sonra tüm maddelerin puanları toplanarak toplam bir kendini sabotaj puanı elde edilebilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 25 ile 125 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar ilgili bireyin sözel ve davranışsal kendini sabotaj eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Akın, Abacı ve Akın (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe ve orijinal formlarında bulunan maddeler arasındaki korelasyon katsayıları .69 ile .98 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .90, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur.

Verileri Toplama Yöntemi

Bu çalışmada 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde üniversite spor takımlarında oynayan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 107 sporcuya ulaşılmıştır. Katılımcılara araştırma hakkında bilgi verildikten sonra araştırma için üç sorudan oluşan kişisel bilgi formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Kendini Sabotaj Ölçeği anketör tarafından katılımcılar ile birebir görüşülerek uygulanmış ve katılımcının cevaplamış oldukları ölçekler sağlıklı bir şekilde toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programından yararlanılmıştır. Bu çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklıkları ile kendilerini sabote etme eğilimleri arasında ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi, iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin derecesinin saptanmak istendiği durumlarda kullanılan bir analiz tekniği olan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve kendini sabotaj eğilimi düzeylerinin tespiti için betimleyici istatistik kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık betimsel istatistik puan tablosu

	N	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sapma
Güven	107	1,50	5,00	3,8084	,72162
Kontrol	107	1,00	3,75	2,3037	,64977
Devamlılık	107	1,75	4,00	3,1425	,56229
Zihinsel dayanıklılık toplam	107	1,63	3,13	2,3137	,34383

Tablo 1'de görüldüğü üzere, envanterden alınabilecek minimum ve maksimum değerler baz alındığında, örneklem grubunu oluşturan katılımcıların zihinsel dayanıklılık toplam puanlarının *(Ort=2,3137±0,34383)* ortalamanın üzerinde olduğu ve güven altboyutunda en yüksek puan ortalamasına *(Ort=3,8084,03±0,72162)* sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların kendini sabotaj eğilimi puan tablosu

Kendini sabotaj eğilimi	N	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sapma
	107	2,00	3,86	2,879	,42148

Tablo 2 incelendiğinde, ölçekten alınabilecek minimum ve maksimum değerler baz alındığında örneklem grubunu oluşturan katılımcıların kendini sabotaj eğilim puanlarının *(Ort=2,879±0,42148)*, ortalamanın altında olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Zihinsel dayanıklılık ve sabotaj eğilimi arasındaki korelasyon tablosu

Tablo 3'de elde edilen değerlere göre, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol (-.41**) ve devamlılık (-.36**) alt boyutları ile kendini sabotaj eğilimi arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu (-.07) ile kendini sabotaj eğilimi arasında ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

		Güven	Kontrol	Devamlılık	Sabotaj
Güven	Pearson Correlation	1	-.07	.62**	-.07
	Sig. (2-tailed)		.46	.00	.49
Kontrol	Pearson Correlation	-.07	1	.27**	-.41**
	Sig. (2-tailed)	.46		.01	.00
Devamlılık	Pearson Correlation	.62**	.27**	1	-.36**
	Sig. (2-tailed)	.00	.01		.00
Sabotaj	Pearson Correlation	-.07	-.41**	-.36**	1
	Sig. (2-tailed)	.49	.00	.00	

TARTIŞMA SONUÇ

Zihinsel dayanıklılık genel olarak, yarışma ve antrenman gibi koşullarda, sporcuların zihinsel gereksinimlerinde rakiplerinden daha iyi başa çıkmalarını sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik bir güç olarak tanımlanmaktadır (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007). Bulgular neticesinde, katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ortalamanın üzerinde, kendini sabotaj eğilimi düzeyleri ise ortalamanın altında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sporcu olmalarından kaynaklı olarak kontrol, dayanıklılık ve güven niteliklerine sahip olduklarını söylenebilir. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olmalarının sebebi olarak, mücadeleci bir ruha sahip olma özelliğinin, soğukkanlılığını koruma veya konsantre olma gibi özelliklere kıyasla daha baskın olması şeklinde yorumlanabilir. Güven alt boyutunun yüksek ortalamaya sahip olduğu bulgusu ilgili alan yazında yer alan diğer araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Kozak ve ark.(2017)'nın spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada da, güven alt boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu belirtilmiştir.

Çalışmada, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık ve kontrol alt boyutu ile kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir başka deyişle bu sonuç, devamlılık ve kontrol alt boyutları noktasında, sporcuların kendilerini sabote etme eğilimlerini azaltmada olumlu etki ettiği şeklinde yorumlanabilir. İlgili literatür, çalışmada elde edilen bu bulgunun diğer çalışma bulgularıyla benzerliğini ortaya koymaktadır. Kurtulget, Kaplan ve Çepikkurt (2018) çalışmasında, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcularda azalan başarı hissini ve duygusal tükenmenin daha az yaşandığını tespit edilmiştir. Yardımcı, Sadık ve Kardaş (2017) Amerikan futbol oyuncularının yalnızlık ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerine yaptıkları çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları arttıkça yalnızlık düzeyi puanlarının düştüğü sonucuna varılmıştır. Loehr (1982) ve Jones (2002)'a göre; zihinsel dayanıklılıklarını arttıran sporcular, problemler, baskılar, hatalar ve rekabet ile ilgili doğru tutumların takınılması için olumlu şekillerde düşünmeyi öğrenmişlerdir

(Akt: Kayhan vd, 2018). Sporcular antrenman ortamı dışında müsabaka ortamını da deneyimlemiş bireylerdir. Müsabaka ortamında ve antrenmanlarda sporcular kendilerini birçok nedenden ötürü baskı altında hissedebilmekte ve beklenmedik durumlarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu gibi durumlar karşısında sporcular, mücadele ruhuyla gerektiği noktalarda sorumluluk alabilmekte ve bunu rahat, kontrollü bir şekilde gerçekleştirebilmektedirler. İlgili boyutlar çerçevesinde sporcu kimliği altında beklenilen bu özellikler ile kendini sabote etme eğilimi negatif yönde ilişkilendirilebilir.

Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutu ile kendini sabotaj eğilimi arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı elde edilen bir diğer bulgudur. Bu durum, güven alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olan katılımcıların sözel ve davranışsal olarak karşılaşacağı herhangi bir olumsuzluğun, var olan yeteneklerine duyduğu inancı ve hakkında bilgi sahibi olduğu veya gözlemlediği rakiplerinden daha iyi olduğu hissiyatını etkileyemeyeceği şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma, belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma ve mücadele etme gibi devamlılık ve kontrol alt boyutunu ifade eden özelliklerin, sporcuların kendilerini sabote etme eğilimleri noktasında etki ettiği söylenebilir. Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme gibi güven alt boyutunu açıklayan özelliklerin ise kendini sabote etme noktasında etkili olmadığı ifade edilebilir.

KAYNAKLAR

Abacı, R., Akın, A. (2011). Kendini sabotaj: İnsanoğlunun sınırlı doğasının bir sonucu. Ankara: Pegem Yayınları.

Akın, A., Abacı, R. ve Akın, Ü. (2010).Kendini Sabotaj Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması.16. Ulusal Psikoloji Kongresi, 14-17 Nisan, Mersin.

Altıntaş, A. (2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.

Altıntaş, A., Bayar Koruç, P. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE), Spor Bilimleri Dergisi, 27(4), 163-164.

Büyükgöze, H., Gün, F. (2015). Araştırma Görevlilerinin Kendini Sabotaj Eğilimlerinin İncelenmesi, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(2), 690-691.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2012) Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Geliştirilmiş 11. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.

Cox, C. B. ve Giuliano, T. A. (1999).Constructing obstacles vs. making excuses: Examining perceivers' reactions to behavioral and self-reported self-handicapping. Journal of Social Behavior and Personality, 14(3), 419.

Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, International Journal of Science Culture and Sport, 4 (SI 2), 654.

Erkuş, A. (2012). Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Gözmen Elmas, A., Aşçı, F.H. (2017). Sporcularda Kendini Sabotaj: Benlik Saygısı, Başarı Hedefleri ve Başarısızlık Korkusunun Rolü, Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 9(3), 110.

Hendrix, K.S., Hirt, E.R. (2009). Stressed out over possible failure: the role of regulatory fit on claimed self-handicapping. J Exp Soc Psychol, 45, 59.

Jones, E.E., Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through selfhandicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. Personality and Social Psychology Bulletin, 4, 200.

Jones, E.E., Rhodewalt. E (1982). The Self-Handicapping Scale. (Available from the authors at the Department of Psychology, Princeton University. Princeton, NJ 08540, or the Department of Psychology, The University of Utah, Salt Lake City, UT 841 12)

Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2002). "What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers." Journal of Applied Sport Psychology, 14, 205-18.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in world' s best performers. The Sport Psychologist, 21(2) 243-264.

Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kayhan, R.F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 5 (2),57.

Konter, E. (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler, Dokuz Eylül Yayınları, Ankara.

Kozak, M., Certel, Z., Çelik, B., Bahadır, Z. (2017). The examination of mental toughness and emotional intelligence of students in faculty of sport sciences, Multidisciplinary Academic Conference, Proceedings of MAC, December 8th–10th, Prague.

Kurtulget, E., Kaplan, G., Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği belirlemedeki rolü, Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 89.

Luthans F. (2002). Positive Organizational Behavior:Developing and Managing Psychological Strengths, Academy of Management Executive, 16(1), 57.

Rhodewalt, F., Saltzman, A. T., Wittmer, J. (1984). Self-handicapping among competitive athletes: the role of practice in self-esteem protection. Basic And Applied Socıal Psychology, 5(3), 197.

Sheard M, Golby J, Van Wersch A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). European Journal of Psychological Assessment, 25, 186-193.

Sheard M. (2013). Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.

Snyder, C.R., Smith, T.W. (1982). Symptoms as self-handicapping strategies: The virtues of old wine in a new bottle. In G. Weary ve H. L. Mirels (Eds.), Integrations of clinical and social psychology (s. 104-127). New York: Oxford University Press.

Üzar Özçetin, Y.S., Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini Sabote Etme ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8(2), 145.

Yardımcı, A., Sadık, R., Kardaş, N.T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. Spor Bil Araş Derg, 2(2), 88.

Türkiye Basketbol Süper Liginin Bazı Değişkenler Açısından Analizi

[1]Özcan Saygın [1]Kemal Göral [1]Kaan Salman
[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Türkiye basketbol süper liginin bazı değişkenler açısından incelenmesi ve analiz edilmesidir. Araştırmada kullanılan veriler Türkiye Basketbol Federasyonu resmi web sayfasından elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS programına kaydedilmiş, frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır. Sezonlarda takımların iç ve dış daha galibiyet yüzdeleri, ligde aldıkları toplam puan ve lig sonunda ki sıralamaları gibi parametreler analiz edilmiştir. 16 takımdan oluşan ligde her sezon 240 maç oynanmış ve son 5 sezon analiz edilmiştir. Son 5 sezona bakıldığında, normal sezon sonunda playofflara kalabilmek için takımlarında ortalama 15±0,70 maç kazanması gerekmiştir. Ligi lider bitiren takımların galibiyet ortalaması 26±2,34 iken, ligde kalmak için ortalama 9,2±1,30 galibiyet alınması gerekmektedir. Ligde son 5 sezonda 14 farklı takım playofflara kalırken, üç takım (Anadolu Efes, Fenerbahçe, Banvit) her sezonda da bu başarıyı göstermişlerdir. Ligi ilk 8 içerisinde bitiren takımların iç saha galibiyet yüzdeleri 62,6±5,94 olmuştur. Bu sonuçlar, ligimizde hem ilk 8 içerisinde hem de kümede kalma mücadelesinde alınması gereken galibiyet sayıları ortalamalarının Avrupa liglerinin üzerinde olması ve takımların iç saha galibiyet yüzdelerinin yüksekliği, ligimizin rekabet seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler : Basketbol Analizi, Türkiye Basketbol Süper Ligi, Lig Analizi

Türkish Basketball League Analysis in Terms of Some Variables

ABSTRACT

The aim of this study is to examine and analysis Turkey basketball super league in terms of some variables. The data used in the study was obtained from the official website of Turkish Basketball Federation. The data obtained were recorded in SPSS program and the frequency, percentage, meanand standart deviation were calculated and interpreted. In the seasons, the teams' home and away win percentages, the total points they received in the league and the end of the league parameters were analyzed. In the league,consisting of 16 teams, 240 matches were played for each season and the last 5 seasons were analyzed. In the last 5 seasons, the teams had to win an average of 15±0.70 matches to stay at the playoffs at the end of the regular season. League-leader teams won an average of 26±2.34, while an average of 9.2±1.30 is required to stay in the league. In the league, 14 different teams made the playoffs in the last 5 seasons,while three teams (Anadolu Efes, Fenerbahce, Banvit) had this success in every season. The teams who finished in the first 8 of the league had an home field win percentage of 62.6±5.94. According to these results, the average number of wins in the league, both in the first 8 and in the struggle to stay in the cluster, is above the European leagues, and the high percentage of the teams' home win percentage shows that the competition level of our league is high.

Keywords**:**Basketball Analysis, Turkey Basketball Super League, League Analysis

GİRİŞ

Basketbol, diğer birçok farklı spor branşına göre, daha fazla bireysel tekniği ve bu tekniklerin istatistiksel verilerini içermesinden dolayı istatistiğin daha gelişmiş olduğu bir spor dalı olarak karşımıza çıkmaktadır. Basketbolda istatistik kavramından söz ederken, istatistik formu hazırlama, istatistik formu kullanma, istatistiksel verileri rapor haline getirme, istatistiksel verilerin yorumlanması ve yorumlanmaya bağlı uygulamalar da önemli basamaklar olarak ifade edilmektedir (Kangalgil, Kural, Çoşkun, 2014). Bu istatistikleri elde edebilmek için de müsabaka analizlerinin yapılmasına ihtiyaç vardır. Işık ve Gencer (2007) müsabaka analizinin, spor karşılaşmalarında meydana gelen eylemler ile ilgili oldukça önemli bilgiler ortaya koyan,

bu bilgileri organize eden, performansın geliştirilmesi için yararlanılabilen önemli bir araç olarak görüldüğünü belirtmektedirler. Gençer, Kiremitçi ve Boyacıoğlu (2009)bir antrenörün, takımının güçlü yönlerini en üst seviyeye çıkarabilmesi için, rakip takımın güçlü yönlerini bilmesi ve zayıf yönlerini belirleyebilmesi, taktiklerini anlayabilmesi, maç esnasında önemli kararlar alabilmesinin gerekli olduğunu vurgulamaktadır. Garcia ve arkadaşları(2013) da basketbolda müsabaka analizinin, antrenörler ve teknik ekip açısından oldukça önemli bir araç olduğunu, bu analiz metodunun lig, rakipler ve kendi takımları hakkında güvenilir bilgiler toplanmasına fırsat oluşturacağını belirtmektedir.

YÖNTEM

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veriler, Türkiye Basketbol Federasyonu ve Avrupa liglerinin resmi web sitelerinden elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS programına kaydedilmiş, frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır. Türkiye basketbol süper liginin son 5 sezonunda ki puan durumlarının analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. 2013-2014 Puan Tablosu

Sıralama	Takım	Galibiyet Sayısı
1	Banvit	28
2	Fenerbahçe	24
3	Anadolu Efes	22
4	Galatasaray	20
5	Beşiktaş	19
6	Karşıyaka	17
7	Uşak	16
8	Tofaş	16
-	-	-
14	Eskişehir	8
15	Mersin	7
16	Petkim	3

Tablo 2. 2014-2015 Puan Tablosu

Sıralama	Takım	Galibiyet Sayısı
1	Fenerbahçe	23
2	Anadolu Efes	22
3	Darüşşafaka	21
4	Karşıyaka	19
5	Banvit	16
6	Trabzonspor	16
7	Türk Telekom	15
8	Galatasaray	15
-		
14	Ted Kolej	11
15	Eskişehir	9
16	Tofaş	8

Tablo 3. 2015-2016 Puan Tablosu

Sıralama	Takım	Galibiyet Sayısı
1	Anadolu Efes	24
2	Fenerbahçe	24
3	Galatasaray	22
4	Darüşşafaka	20
5	Banvit	18
6	Karşıyaka	17
7	Uşak	16
8	Gaziantep	15
-		
14	Ted Kolej	9
15	Türk Telekom	7
16	Konya	6

Tablo 4. 2016-2017 Puan Tablosu

Sıralama	Takım	Galibiyet Sayıları
1	Fenerbahçe	28
2	Beşiktaş	24
3	Anadolu Efes	23
4	Darüşşafaka	23
5	Banvit	21
6	Galatasaray	18
7	Gaziantep	16
8	Tofaş	15
-		
14	Uşak	8
15	Balıkesir	7
16	Ted Ankara	2

Tablo 5. 2017-2018 Puan Tablosu

Sıralama	Takım	Galibiyet Sayıları
1	Fenerbahçe	27
2	Tofaş	24
3	Anadolu Efes	22
4	Beşiktaş	20
5	Banvit	18
6	Darüşşafaka	18
7	Eskişehir	16
8	Sakarya	14
-		
14	Gaziantep	10
15	Yeşilgiresun	9
16	Uşak	6

Tablo 6. Takımların Son 5 Sezonda Playoffa Katılım Sayıları

Takım	Playoff Sayısı
Fenerbahçe	5
Anadolu Efes	5
Banvit	5
Galatasaray	4
Darüşşafaka	4
Beşiktaş	3
Tofaş	3
Karşıyaka	3
Uşak	2
Tofaş	2
Sakarya	1
Gaziantep	1
Türk Telekom	1
Eskişehir	1

Tablo 6'da görüldüğü üzere son 5 sezonun tamamında ilk 8 içerisinde yer alan Fenerbahçe, Anadolu Efes ve Banvit takımları ligin en istikrarlı takımları olmuşlardır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

İbanez ve arkadaşlarının 2008 yılında İspanya Ligi ile Türkiye Basketbol Ligini karşılaştırdıkları çalışmada İspanya Liginin Hücum verilerinin daha iyi olduğu, Türkiye Liginin ise savunma istatistiklerinde önde olduğu tespit edilmiştir. Sezonlarda takımların iç ve dış daha galibiyet yüzdeleri, ligde aldıkları toplam puan ve lig sonunda ki sıralamaları gibi parametreler analiz edilmiştir. 16 takımdan oluşan ligde her sezon 240 maç oynanmış ve son 5 sezon analiz edilmiştir. Son 5 sezona bakıldığında, normal sezon sonunda playofflara kalabilmek için takımlarında ortalama 15±0,70 maç kazanması gerekmiştir. Ligi lider bitiren takımların galibiyet ortalaması 26±2,34 iken, ligde kalmak için ortalama 9,2±1,30 galibiyet alınması gerekmektedir. Ligde son 5 sezonda 14 farklı takım playofflara kalırken, üç takım (Anadolu Efes, Fenerbahçe, Banvit) her sezonda da bu başarıyı göstermişlerdir. Ligi ilk 8 içerisinde bitiren takımların iç saha galibiyet yüzdeleri 62,6±5,94 olmuştur. Bu sonuçlar, ligimizde hem ilk 8 içerisinde hem de kümede kalma mücadelesinde alınması gereken galibiyet sayıları ortalamalarının Avrupa liglerinin üzerinde olması ve takımların iç saha galibiyet yüzdelerinin yüksekliği, ligimizin rekabet seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir.

KAYNAKLAR

Garcia J.,Ibanez S., Santos R. M. D., Leite N., Sampaio J., (2013) IdentifyingBasketballPerformanceIndicators in RegularSeasonandPlayoff Games , Journal of Human Kineticsvolume 36/2013, 161-168.

Gençer R.T., Kiremitçi O. & Boyacıoğlu H. (2009). Antrenörlük Yeterlik Ölçeği'nin (AYÖ) Psikometrik Özellikleri: Türk Antrenörler Üzerine Bir Çalışma. Journal of New World Sciences Academy, 4(2):143-153.

Işık T.,Gençer R.T., (2007) Basketbolda takım performansının teknik analizi: iç saha ve dış saha performanslarının değerlendirilmesi, Spor Bilimleri Dergisi, 18 (3), 101-108.

Kangalgil M., Kural T., Çoşkun F., (2014) Basketbol El Kitabı, s.12, s.164 , Spor Yayınevi ve Kitapevi , Ankara.

Tetik, S.,Koç, M.C., Atar, Ö., &Koç, H. (2013). Basketbolcularda statik denge performansı ile oyun değer skalası arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 9-18.

Ibáñez, S. J., Sampaio, J., Feu, S., Lorenzo, A., Gómez, M. A., & Ortega, E. (2008). Basketball game-related statistics that discriminate between teams' season-long success. *European journal of sport science*, *8*(6), 369-372.

Çin Toplumunun Geleneksel Güreşi Juedi

Ünsal Tazegül, Aliye Menevşe

Özet

Güreş, köklü geçmişe sahip olan bir spor dalıdır. Güreş, milattan önceki dönemlerde bütün toplumlarda farklı isimler altında ve yöresel kurallara bağlı olarak yapılmıştır. Güreş sporu, içinde bulunduğu toplumun karakteristik özelliklerini ve inanç sistemlerini yaşatmaktadır. Güreş; doğuş ilhamını, yırtıcı ve yabani hayvanların birbirleri ile boğuşmasından, mücadelesinden alan bir spordur. Milattan önceki dönemlerde güreşin önemli bir spor olmasındaki birincil etkenlerden birisi de askeri eğitimin bir parçası olmasıdır. Yapılan bu çalışmanın amacı, Çin Toplumunun geleneksel güreşini tanıtmaktır. Yapılan bu araştırmada, tarihsel çalışmalarda kullanılan tarama modeli ve tarihsel araştırma metodu ile yapılandırılmıştır. Tarihsel araştırma metodu, kitap, belge, dosya, resmi ve özel yazışma evrakları, yabancı dilde bilgi ve belgelerin incelenmesi, tercüme edilmesi ve okunması ve değerlendirmesine dayanan bir yöntemdir. Çalışmanın sonunda, güreş sporunun Çin toplumunda önemli bir yeri olduğu, mitolojilerinde güreşin var olduğu ve askeri eğitimin bir parçası olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yapılan okumalar sonucunda bu sporun erkeklere has bir spor olmadığı, kadınlarında güreş sporunu yaptıkları anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çin, Geleneksel Güreş, Juedi

The Traditional Wrestling of the Chinese Society Jeudi

Abstract

Wrestling is a branch of sports, which is deeply rooted. Wrestling has been done in all societies under different names and regional rules during the period before Common Era. The sport of wrestling has its characteristic features and belief systems of the community in which is included. Wrestling; a sprout that takes the inspiration of nativity, the fighting of predators and wild animals from each other, from the struggle. Wrestling was a part of military training; so it is one of the most important factors that wrestling was an important branch of sports during the period before Common Era. The aim of this study is to introduce the traditional wrestling of Chinese society. In this study, it is structured with the historical survey method and historical research method used in historical studies. Historical research method, books, documents, files, official and private correspondence documents, foreign language information and documents are examined, translated and read and evaluate a method. At the end of the study, it was determined that wrestling sport had an important place in Chinese society, wrestling was a mythology and it was a part of military education. In addition, it was understood that this sport was not a sport for men and they did wrestling sport in women.

Key Words: China, Traditional Wrestling, Juedi

Giriş

Çin Toplumunda Güreş

Güreş insanlık tarihinin en eski sporlarından birisidir. İlkel insan yaşam kavgasını sürdürebilmek için her türlü canlıya karşı mücadele vermek zorunda kalınca, savunmalarını ancak içgüdüsel olarak boğuşlar, tutuşlar, vuruşlarla gerçekleştirmiş ve günümüzdeki güreş sporunun temelleri atılmıştır. Güreşin, eski toplumlarda uygulanan bir spor dalı olduğu, tarihi kalıntıların incelenmesi sonucunda anlaşılmaktadır. Bu spor; yapıldığı coğrafyanın iklim ve inanç sistemine göre şekillenerek birçok yönden içinde bulunduğu toplumun inanç sistemine ait ritüelleri bünyesinde barındırmaktadır.

Güreş; doğuş ilhamını, yırtıcı ve yabani hayvanların birbirileri ile boğuşmasından, mücadelesinden alan bir spordur. Ayrıca ilkel insanların tabiat varlıklarına yükledikleri mistik güç nedeniyle bir kutsallığa da bürünmüştür (Öngel, 2001: 442;Tazegül, 2016).

Yapılan bu çalışmanın amacı, Çin Toplumunun geleneksel güreşini tanıtmaktır.

Bu çalışma mevcut durumun belirlenmesi ve analiz edilmesine yönelik bir araştırmadır. Kurumsal analitik araştırmada denilen bu yöntem dolayısıyla bir nitel çalışmadır. Ayrıca araştırmamız, içeriği bakımından nitel araştırma olmakla birlikte tarihsel çalışmalarda kullanılan tarama modeli ve tarihsel araştırma metodu ile yapılandırılmıştır. Tarihsel araştırma metodu, kitap, belge, dosya, resmi ve özel yazışma evrakları, yabancı dilde bilgi ve belgelerin incelenmesi, tercüme edilmesi ve okunması ve değerlendirmesine dayanan bir yöntemdir. (Arlı ve Nazik, 2004; Arıkan, 1995)

Milattan önceki dönemlerde güreş sporuna önem veren toplumlardan biriside, Çin toplumudur. Yazılı kaynakların incelenmesi sonucunda, Çin toplumunda birden fazla güreş şeklinin olduğu anlaşılmaktadır. Farklı dönemlere ait, kültürel kalıntılarda ve resimlerde bunları görmek mümkündür. Hubei Province bölgesinde toprak altından çıkartılan vernik resimlerinde ve Jilin Province şehrindeki eski anıt mezarlardaki resimlerde, bu günkü Japon güreşini andıran, 2 çıplak erkeğin güreştiği görülmektedir. Shanxi Province ve Keshengzhuang şehirlerinde yer altından çıkartılan bronz eşyalar üzerindeki resimlerde, bugünkü güreş tarzında kullanılan tutma ve atma gibi teknikler bu eşyalar üzerinde görülmektedir. Çin toplumundaki geleneksel güreş, Juedi aynı zamanda Jueli ve Sumo olarak da bilinmektedir. Bu güreşin, tarihinin çok eski zamanlara gittiği araştırmacılar tarafından iddia edilmektedir. Yaklaşık olarak 5 bin yıl önce Chiyou Kabilesi' ne ait olan askerleri eğitmek için ortaya çıkmış olduğu iddia edilmektedir. İlk olarak Qin Hanedanlığı zamanında askeri birliklerin eğitiminde Juedi önemli bir yer tutmuştur. Milattan sonra 220- 589 yılları arasında bu güreş şekli Wei, Jin ve Kuzey - Güney Hanedanlıklarında yavaş yavaş askeri eğitim olmaktan çıkarak spor karşılaşmasına dönüşmeye başlamıştır. Milattan sonra 618-907 yılları arasında Tang Hanedanlığı döneminde bu sporu yapan profesyonel güreşçiler ve imparatorluğa ait yerlerde bu spor için yapılmış özel alanlar vardı. Milattan sonra 960-1279 yılları arasında Song Hanedanlığı döneminde profesyonel güreşçiler seyirciler önünde ulusal yarışmalarda birbirleriyle mücadele etmekteydiler. Qing Hanedanlığı döneminde (1644-1911) "Shan Pu Ying" isimli bir güreşçi taburu bulunmaktaydı ve bu tabur tüm önemli ziyafetlerde güreş gösterisi yapardı (http://www1.chinaculture.org).

Çin tarzı güreş mitolojisinde, Sarı İmparator ve silahı icat eden Chi You arasındaki savaştan türemiştir. Yapılan bu güreş karşılaşmasını Sarı İmparator kazanır. Chi You'nun takipçilerinin göğüs göğüse güreşte rakiplerine zarar vermek için hayvan boynuzundan yapılan şapkaları giydikleri söylenmektedir. Çünkü Chi You güreşirken böyle bir şapka takardı. Bu yüzden Juedi'nin ilk ismi boynuz vuruşu (horn butting) olarak adlandırılmıştır. Milattan Önce (770–476) yılları arasında, İlkbahar ve Sonbahar süresince yetenekli güreşçiler komutanların koruması olarak seçilirlerdi. Seçkinlerin ve halkın katıldığı güreş turnuvaları düzenlenirdi. Krallık turnuvalarında, güreşçilerin her iki tarafında askeri davulcuların, davul çaldığı görkemli maçlar yapılırken, halkın katıldığı maçlar çok kalabalık olurdu. Çin'i 1271' den 1368'e kadar yöneten Moğollar erkeklerde binicilik, okçuluk ve güreş yeteneklerinin olması gerektirdiğini vurgulamış bundan dolayı bu sporlara önem vermişlerdir. Bu üç spor branşı liderlerinin pozisyonlarını belirlemede önemli etkendi. Her ne kadar güreşin erkekler için olduğu söylenmiş olsa da kadınlarında bu sporu yaptığı bilinmektedir. Marco Polo'nun seyahatlerinin birinde, Kral Kaidu'nun kızı (Ogodai'nin torunu) güreşte kendisini yenecek olan erkekle evlenmeyi kabul edeceğini gösteren bir örneği anlatır. Ancak kralın kızı o kadar yeteneklidir ki, bütün taliplerini yener ve bekâr kalır. Zhou dönemi boyunca imparatorlar, komutanlara, kışın ilk ayında okçuluk ve güreş gibi sporlar yaptırmasını emreder. O dönemlerde güreş sadece askeri eğitim amaçlı kullanılmıyordu. Efsaneye göre, Huangdi, Chiyou'yu fethetmeye çalıştığı zaman, nasıl güreşeceğini bilmekteydi (Crowther,2007; Riordan ve Jones, 1999:40; Green, 2001; Dingbo ve Murphy, 1994).

Resim 1: Çin Toplumunda Güreşi Gösteren Bir Resim



Resim 1'de, Juedi güreşi yapan Çinliler görülmektedir (http://www1.chinaculture.org).

Sonuç

Sonuç olarak, güreşin geçmiş dönemde askeri amaçlı olduğu gibi, dini amaçlı olaraktan yapıldığı anlaşılmıştır. Toplumdaki gelişmelere paralel olarak güreş askeri eğitimin bir parçası olmaktan çıkarak halk kitlelerinin katıldığı spor karşılaşmalarına dönüşmüştür. Çin toplumunda güreşin önemini gösteren en önemli delillerden birisi mitolojilerinde var olmasıdır. Ayrıca Eski dönemlerde Çin toplumunda güreşi sadece erkekler yapmıyorlardı. Kadınlarında güreştiğini gösteren deliller kaynaklarda bulunmaktadır.

Kaynaklar

Arıkan, R. (1995). Araştırma teknikleri ve rapor yazma. Ankara: Tübitay Ltd. Şti.

Arlı, M., Nazik, M. H. (2004). Bilimsel araştırmaya giriş. Ankara: Gazi Kitapevi.

Crowther, N.B, (2007). *Sport in Ancient Times*, Praeger Publishers, 88 Post Road West, Westport, CT 06881, An imprint of Greenwood Publishing Group, Inc.

Dıngbo, W ve Murphy, P. D. (1994). *Handbook Of Chinese Popular Culture*, Greenwood Press, Westport, Connecticut, London

Green, T.A, (2001). *Martial Arts of the World An Encyclopedia Volume One: A–Q*. ABC-CLIO, Inc.130 Cremona Drive, P.O. Box 1911Santa Barbara, California 93116-1911

Öngel, H.B. (2001).*Türk kültür tarihinde spor*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.

Riordan, J ve Jones,R. (1999).*Sport and Physical Education in China*, E & FN Spon, 11 New Fetter Lane, London EC4P 4EE

Tazegül, Ünsal, (2016). *Güreş Anıları ile Atatürk*, İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

http://www1.chinaculture.org/08olympics/2008-07/07/content_135484.htm

Çin Toplumunun Geleneksel Polo Sporu jiju

Ünsal Tazegül[1]

Özet

Polo; geçmişi milattan önceki dönemlere rastlayan, köklü bir spor dalıdır. Günümüzde Polo olarak isimlendiren bu spor, milattan önceki dönemlerde birçok toplumda farklı isimler altında, yöresel kurallara bağlı olarak oynanmıştır. Bu sporun milattan önceki dönemlerde oynanma amacı da, askerlerin savaş yeteneklerini geliştirmek olmuştur. Tarihte birçok lider bu sporu severek oynamış, kendileri için özel polo alanları yaptırmıştır. Yapılan bu çalışmanın amacı, Çin Toplumunun geleneksel Polo sporu Jiju'yu tanımlamaktır. Yapılan bu araştırmada, tarihsel çalışmalarda kullanılan tarama modeli ve tarihsel araştırma metodu ile yapılandırılmıştır. Tarihsel araştırma metodu, kitap, belge, dosya, resmi ve özel yazışma evrakları, yabancı dilde bilgi ve belgelerin incelenmesi, tercüme edilmesi ve okunması ve değerlendirmesine dayanan bir yöntemdir. Çalışmanın sonunda, Çinlilerin bu sporu ilk zamanlar askeri eğitimin bir parçası olarak yaptıkları belirlenmiştir. Ayrıca yapılan okumalar sonucunda bu sporun erkeklere has bir spor olmadığı, kadınlarında polo sporunu yaptıkları anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çin, Polo, Jiju

The Traditional Polo Sports of the Chinese Society jiju

Abstract

Polo; is a deep-rooted sport that coincides with the periods before Christ. This sport, which today calls Polo, has been played under different names in many societies in the periods before Christ, depending on local rules. The purpose of this sport was to develop soldiers' combat skills. Many leaders in history have loved playing this sport and have built special polo areas for themselves. The aim of this study is to describe the traditional Polo sport of the Chinese Society, Jiju. In this study, it is structured with the historical survey method and historical research method used in historical studies. Historical research method, books, documents, files, official and private correspondence documents, foreign language information and documents are examined, translated and read and evaluate a method. At the end of the study, it was determined that the Chinese people made this sport as a part of military education.In addition, it was understood that this sport was not a sport for men and they did polo sport in women.

Keywords: China, Polo, Jiju

Giriş

Polo'nun; eski toplumlarda uygulanan bir spor dalı olduğu, tarihi kalıntıların incelenmesi sonucunda anlaşılmaktadır. Bu spor; oynandığı coğrafyanın, iklim ve inanç sistemine göre şekillenerek birçok yönden içinde bulunduğu toplumun inanç sistemine ait ritüelleri bünyesinde barındırmaktadır.

Yapılan bu çalışmada, Polo'nun kökenine inerek, Çin toplumundaki yerini ve önemini ortaya koymaktır.

Bu çalışma mevcut durumun belirlenmesi ve analiz edilmesine yönelik bir araştırmadır. Kurumsal analitik araştırmada denilen bu yöntem dolayısıyla bir nitel çalışmadır. Ayrıca araştırmamız, içeriği bakımından nitel araştırma olmakla birlikte tarihsel çalışmalarda kullanılan tarama modeli ve tarihsel araştırma metodu ile yapılandırılmıştır. Tarihsel araştırma

[1] Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

metodu, kitap, belge, dosya, resmi ve özel yazışma evrakları, yabancı dilde bilgi ve belgelerin incelenmesi, tercüme edilmesi ve okunması ve değerlendirmesine dayanan bir yöntemdir. (Arlı ve Nazik, 2004; Arıkan, 1995)

ÇİN TOPLUMUNDA POLO

Günümüzde Polo denince insanların aklına gelen ilk ülke İngiltere'dir. Araştırmacılar tarafından yapılan araştırmaların sonucunda, Polo'nun, geçmişte birçok toplumda farklı şekillerde oynandığı ortaya çıkmıştır. Bu toplumların en önemlileri; Çin, Türk, İran ve Japon toplumlarıdır.

Eski Çin toplumundaki önemli bir sporda, günümüzde Polo olarak bilinen "Jiju" dur (Crowther,2007). Jiju'nun bir benzeri olan ise "Luju" idi "Luju" eşek üzerinde oynanmaktaydı. Luju, sıklıkla eşeği daha az şiddetli ve daha kolay yönetilebileceğine inanan kadınlar ve çocuklar arasında oynanırdı (Riordan ve Jones, 1999:40).

Jiju'nun süvari askerlerinin savaş yeteneklerini geliştirmek amacıyla doğduğu düşünülmektedir (Crowther,2007). Çinlilerin bu sporla, Tang Hanedanlığı döneminde Türklerle yapmış oldukları savaşlar sırasında karşılaştığı ve süvari birliklerini eğitmek için askeri eğitim programına aldıkları çeşitli kaynaklarda belirtilmektedir (Wilkins, 2002,85). M.Ö. 618- 907 Tang Hanedanlığı döneminde, Jiju askeri eğitim olmaktan çıkmaya başlayarak, spor haline dönüşmüştür. Bu dönemde, Jiju tüm imparatorlar arasında oldukça popüler olur hata imparatorlardan bazılar oldukça iyi bir Jiju oyuncusu olur ve kendilerine ait Jiju alanları bulundurmaktaydılar (Crowther,2007).

Polo, Tang İmparatorları arasında oldukça popüler olmuştur. Bu hükümdarlardan bazıları oldukça iyi birer polo oyuncusuydular. İmparator Zhongzong "Xian" şehri yakınlarına 2 tane özel polo alanı inşa ettirmiştir. Tang Hanedanlığı dönemine ait belgelerin incelenmesi sonucunda, Tang Hanedanlığı dönemine polonun önemini gösteren bir çok belge bulunmaktadır (Riordan ve Jones, 1999:39).



Tang Dynasty Chinese courtiers on horseback playing a game of polo, 706 AD

Jiju karşılaşmaları, genel olarak eşit sayıdan oluşan takımlar arasında oynanırken, bazen de sayısı belirlenemeyen oyuncular arasında oynanırdı. Maçın oynanacağı alana 24 tane kırmızı bayrak yerleştirilirdi. Bu bayraklar takımlar gol atıkça ödül olarak verilirdi ve maçı en çok bayrak alan takım kazanırdı. Kaynaklardan elde edilen bilgilere göre,



Jiju iki kenarı eşit ve yaklaşık olarak 1000 x100 m'lik bir alanda oynadığı var olan belgelerden anlaşılmaktadır. Bu alan, polonun bu günkü alanından daha dar ve uzundur. Çinliler bu oyunu kemik, taş ya da sert ağaçlarla yapmış oldukları toplarla oynamaktaydılar. Önemli bir polo karşılaşması M.Ö. 821 yılında, Japonya ve Çin arasında Tokyo'da oynanmıştır. Oynanan bu maç, uluslararası oynanan ilk turnuva olarak bilinmektedir. Bu karşılaşmada Çinli büyükelçiler Japon İmparatoru tarafından seçilen oyunculara karşı mücadele etmiştir (Riordan ve Jones, 1999).

Çin'de birçok düşünür, Jiju'nun şiddet içerdiğinden dolayı yasaklanması gerektiğine inanmıştır. Ama imparatorlar arasında önem verilen bir spor olduğundan ve askeri eğitimde önemli bir yere sahip olduğundan dolayı polo Çin toplumunda popülaritesini korumaya devam etmiştir (Riordan ve Jones, 1999). Güney Song Hanedanlığına kadar (M.S 1127–1279), bir antrenman aracı olarak önemi azalmıştır ama Qing Hanedanlığına kadar rekreasyon aktivitesi olarak popülaritesini korumuştur. Song Hanedanlığı döneminde imparator olan Taizong Polo'nun kurallarını belirleyen kişidir. Taizong; oynanacak alanın standartlarını, oyuncu sayısını, takımların giyeceği renkleri ve hakemlerin görevlerini belirler (Riordan ve Jones, 1999). 10. yüzyılda, İmparator Taizong tüm ülkede Polo karşılaşmaları düzenler ve Polo için özel kurallar koyar. İmparator bu sporu yaparken çok ciddi bir şekilde yaralanma riski olduğu için ve sorumluluğunu yerine getirmediği için eleştirilmiştir (Crowther,2007:6).

Jiju sporunu Çin'de sadece erkekler oynamıyordu, erkeklerin yanı sıra kadınlarda bu sporu yapmaktaydılar. İmparatorluğa ait yerlerde seyircilerin önünde hizmetçi kadınlar bu oyunu kendi aralarında oynarlardı. Bu oyunda takımlardan birinin giysisi kırmızı diğerinin ki ise yeşildi ve iki gol atana kadar oyun devam ederdi. Hizmetçi kadınların yanı sıra kraliçe ve diğer kadınlarda bu oyunu oynarlardı. Kadınlar ve çocuklar bazen bu oyunu eşekler üzerinde de oynanmaktaydılar. Çin'de kadınların ve erkeklerin bu oyunu birlikte oynadığını gösteren resim kaynaklarda bulunmaktadır. Bu resimde, 5 kadının ve 11 erkeğin bu oyunu birlikte oynadığı görülmektedir (Crowther,2007:7).

Sonuç

Yapılan literatür taraması soncunda, günümüzde Polo olarak isimlendirilen sporun geçmişte birçok toplum tarafından oynandığı belirlenmiştir. Polonun bu toplumlardaki ana

işlevi askeri eğitim olmuştur. Zamanla bu spor, askeri eğitimin bir parçası olmaktan çıkarak sadece spor amaçlı yapılmaya başlanmıştır. Ayrıca yapılan okumalar sonucunda; bu sporun erkeklere has bir spor olmadığı, kadınlarında polo sporunu yaptıkları anlaşılmıştır. Kadınlar ve çocuklar bu sporu daha çok eşek üstünde oynarlardı. Çünkü eşeği daha kolay yönetilebilir olarak görmekteydiler.

Kaynakça / Reference

Arıkan, R. (1995). Araştırma teknikleri ve rapor yazma. Ankara: Tübitay Ltd. Şti.

Arlı, M., Nazik, M. H. (2004). Bilimsel araştırmaya giriş. Ankara: Gazi Kitapevi.

Crowther, N.B. (2007). Sport in Ancient Times, Praeger Publishers, 88 Post Road West, Westport, CT 06881, An imprint of Greenwood Publishing Group, Inc.

Riordan, j ve Jones,b. (1999).Sport and Physical Education in China

Wilkins, S. (2002). Sports and Games of Medieval Cultures. Sports and Games through History. Westport, Conn.: Greenwood Press.

Öğretmenlik Uygulamasında Karşılaşılan Problemlerin İncelenmesi

[1]Ahmet Haktan SİVRİKAYA , [2]Veysel TEMEL , [2] Kazım NAS
[1]Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir, Türkiye
[2]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karaman, Türkiye

ÖZET

Giriş: Öğretmenlik uygulaması, öğretmen adaylarının meslek yaşamları süresince yararlanacakları ilk deneyimleri kazanmaları açısından önemli bir dönem olarak görülmektedir. Öğretmenlik uygulaması, ancak gerçek ortamda yapıldığında öğretmen adayına hedeflenen deneyimleri kazandırır.

Amaç: Öğretmenlik uygulamasında karşılaşılan problemlerin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırma tanımlayıcı tipte olup, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri oluşturmuştur. Örneklemini ise 4. Sınıfta öğrenim gören 120 öğretmen adayı oluşturmuştur. Veriler bir form ve bir ölçekle toplanmıştır. Kişisel bilgi formunda öğretmen adaylarının yaşı, cinsiyeti, spor branşı ve aile durumu ile ilgili sorular bulunmaktadır. Ölçek olarak Davran (2006) tarafından geliştirilen Uygulamada Karşılaşılan Sorunlar Anketi kullanılmıştır. Anket 20 maddeden ve 4 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Alpha değeri .86 bulunmuştur. Yapılan normalite testinde veriler normal dağılım göstermiştir. Veriler tanımlayıcı istatistik (frekans- yüzde), ve ki- kare testi kullanılarak çözümlenmiştir. İstatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Öğretmenlerin %55'i 18-22 yaş arası; %40'ı erkek, %60'ı kadın; %64.2'si çekirdek ailedir. Öğretmen adayları, uygulama öğretmenlerinin öğretmenlik beceri gelişimlerini olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Uygulama öğretim elemanlarının uygulama öğretmeni ile görüşerek başarıyı artırıcı önlemler almayı sağladığını belirtmişlerdir. Uygulama okul koordinatörünün farklı uygulama öğretmenlerini gözlemlemeye çoğu zaman yardımcı oldukları görülmektedir. Öğretmen adaylarının %34,2'si çoğu zaman uygulama derslerine düzenli olarak gitmekten zevk aldıklarını belirtmişlerdir.

Sonuç: Uygulama öğretim elemanının, öğretmen adaylarına rehberlik ve danışmanlık yardımı yapmasının anne mesleği ile bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Öğretmenlik uygulaması, Beden eğitimi, Spor, Beden eğitimi öğretmeni

ABSTRACT

Introduction: Teaching practice is seen as an important period for the pre-service teachers to gain their first experiences during their professional life. The teaching practice only gives the trainee the targeted experience when done in the real environment.

Objective: Examination of problems encountered in teaching practice.

Method: The research was descriptive type and it was conducted in 2017-2018 academic year. The universe of the study was composed of the students of Balıkesir University School of Physical Education and Sports. The sample consisted of 120 teacher candidates studying in the 4th grade. Data were collected in a form and a scale. The personal information form contains questions about the age, gender, sport and family status of prospective teachers.

Questionnaire of the Problems Encountered in Practice Developed by Olgun (2006) used. The questionnaire consists of 20 items and 4 dimensions. Alpha value of the scale was found .86. The data showed normal distribution in the normality test. Data were analyzed using descriptive statistics (frequency-percentage) and chi-square test. The significance level was determined as 0.05 in statistical calculations.

Results: 55% of the teachers were between 18-22 years old; 40% male, 60% female; 64.2% of them are nuclear families. Pre-service teachers stated that practice teachers had a positive effect on teaching skills development. The application stated that the instructors were able to take measures to increase the success by meeting with the teacher. The practice school coordinator is often seen as helping to observe different practice teachers. 34.2% of the teacher candidates stated that they had pleasure in going to practice courses on a regular basis.

Conclusion: It has been found that the practice instructor has a relationship with the mother profession.

Keywords: Teacher, Teaching practice, Physical education, Sports, Physical education teacher

GİRİŞ

Öğretmen, günümüzde bilimsel düşünen, yaratıcı, öğrencileri tanıyan ve seven, iletişim konusunda yeterli ve Türkçeyi iyi kullanan, toplum değerlerini bilen ve geliştiren, yeniliklere acık bir kişilik sahibi olmalıdır (Demirhan, 2006). Öğretmenin en temel görevi, öğrencilerde davranış değişikliği meydana getirmek yani öğrenmeyi sağlamaktır. Öğrenmeyi etkili kılmada öğretmenlerin sahip olmaları gereken bilgi ve beceriler genel olarak, konu alanı bilgisi, genel kültür ve özel öğretmenlik bilgisi olarak ele alınmaktadır (Arslan ve Altay, 2008).

Diğer branş öğretmenlerinde olduğu gibi beden eğitimi öğretmenlerinin de kişisel, mesleki pek çok sorumlulukları ve bazı özellikleri bulunmaktadır. Beden eğitimi öğretmeni, öğretmenlik mesleğinin kutsallığını bilen, Atatürk ilkeleri ve devrimlerine bağlı, Türk milli eğitim sistemine uygun ders veren, siyasi propaganda yapmayan, insan haklarına saygılı, fanatik düşünceleri olmayan, bunun yanında özgür düşünen ve konuşan, doğru ve dürüst davranan kişidir (Tamer, 2001).

Genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olan beden eğitimi, aynı zamanda kişiliğin eğitimidir. Başka bir deyişle öğrencilerin gelişim özellikleri göz önünde tutularak, onların fert ve toplum önünde sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik olmalarını sağlar. Beden eğitimi derslerinde kazandırılması amaçlanan bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıkların tamamının değerlendirilmesi gerekir (Ocak ve Tortop, 2006).

Beden eğitimi, çocuğun oyun hakkının ve serbest hareketinin okul yaşamı içindeki yerini güvenceye alır, fiziksel ve ruhsal eğitimi sağlayarak sportif etkinliklerden zevk alınmasını mümkün kılar. Her öğrenci, beden eğitimi dersi içinde yeteneklerini geliştirme olanağına sahiptir (Güneş, 2003). Bu yaklaşım doğrultusunda Beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren Fakülte ve yüksekokullarda öğretmen adaylarına kişisel ve mesleki gelişimleri için işbirliği ve takım çalışması sunulması gerekmektedir.

Bu amacı gerçekleştirmek için öğretmen adaylarına uygulama yapma olanağı sağlanmıştır. Öğretmen adaylarının öğretmenliğe hazırlanmaları sırasında öğretmen ve öğrencilerle uygulama yapmaları esastır. Okullarda yapılacak iki ayrı uygulama çalışması vardır. Bunlar, Okul Deneyimi I ve II ile Öğretmenlik Uygulamasıdır (Davran, 2006).

Öğretmenlik Uygulaması, öğretmen adayının kazanmış olduğu bilgi ve becerilerini bir okul ortamında deneyip geliştirebilmesi ve mesleğinin gerektirdiği özellikleri kazanabilmesi için planlanan bir derstir (Davran, 2006). Her mesleğin gerektirdiği uygulamalar gerçek ortamında

ya da ona en yakın uygulama ortamında yapıldığında etkili olmaktadır. Nitekim YÖK/ Fakülte iş Birliği kitapçığında da belirtildiği gibi öğretmenlik uygulaması, ancak gerçek ortamda yapıldığında öğretmen adayına hedeflenen deneyimleri kazandırır. Bu nedenle, öğretmenlik uygulamasının gerçek ortamı okuldur. Öğretmen adayları, becerilerini geliştirmek ve mesleğinin inceliklerini kavrayabilmek için bu ortamda bulunmalıdır (Davran, 2006). Bu nedenle, öğretmen adaylarının öğretmenlik uygulaması sürecine ilişkin görüş ve önerilerinin alınması önemli ve gerekli görülmüştür. Yapılan bu çalışma ile öğretmenlik uygulaması sürecinin geliştirilebilmesi ve hedeflenen verimliliğe ulaşabilmesi mümkün olabilecektir. Bu çalışmanın amacı"öğretmenlik Uygulaması" dersini alan öğretmen adaylarının, bu ders kapsamında yürüttükleri uygulama etkinlikleri sırasında karşılaştıkları problemleri incelemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Araştırma tanımlayıcı tipte bir araştırmadır.

Evren ve Örneklem: Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim-öğretim yılı Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda kayıtlı öğrenciler, örneklemini ise beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü son sınıf öğrencileri oluşturmuştur (72 kadın, 48 erkek).

Veri Toplama Yöntemi: Araştırmada veri toplama işlemine başlamadan önce ilgili kurumdan gerekli izin alınmıştır. Öğretmen adaylarına araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilerek araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair sözlü onamları alınmıştır. Veri toplama araçları araştırmaya dâhil edilen öğretmen adaylarıyla yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Veriler bir form ve bir ölçekle toplanmıştır.

Tanıtıcı Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından literatür bilgisine uygun olarak hazırlanan ve öğretmen adaylarının sosyo-demografik özelliklerini içeren sorulardan oluşan anket formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda öğretmen adaylarının yaşı, cinsiyeti, spor branşı, aile tipi, anne-baba eğitimi, yaşam yeri ve anne-baba mesleği ile ilgili sorular bulunmaktadır.

Uygulamada Karşılaşılan Sorunlar Anketi: Ölçek olarak Davran (2006) tarafından geliştirilen Uygulamada Karşılaşılan Sorunlar Anketi kullanılmıştır. Anket, öğretmen adaylarının Milli Eğitim Bakanlığına bağlı eğitim-öğretim kurumlarında yapacakları öğretmenlik uygulamasına ilişkin yönerge doğrultusunda hazırlanmıştır. Ölçeğin Alpha değeri .86 olup, 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır.

Bunlar; Uygulama Öğretmeni, Uygulama Öğretim Elemanı, Uygulama Okul Koordinatörü ve Öğretmen Adayı boyutlarıdır.

Verilerin Analizi: Yapılan normalite testinde veriler normal dağılım göstermiştir. Veriler tanımlayıcı istatistik (frekans- yüzde), ve ki- kare testi kullanılarak çözümlenmiştir. İstatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma kapsamına alınan hakemlerin tanıtıcı özellikleri (n=120)

TANITICI ÖZELLİKLER	N	%
Cinsiyet		
Kadın	72	60
Erkek	48	40
Yaş		
18-22	66	55
23-25	48	40
26-30	6	5
Spor Branşı		
Futbol	34	28,3
Voleybol	16	13,3
Güreş	26	21,7
Judo	21	17,5
Yüzme	4	3,3
Hentbol	10	8,3
Basketbol	6	5
Atletizm	3	2,5
Aile Tipi		
Çekirdek	77	64,2
Geniş	35	29,2
Parçalanış	8	6,7
Yaşam Yeri		
Köy-kasaba	19	15,8
Şehir	97	80,8
Yurt Dışı	4	3,3
Baba Eğitimi		
Okur-yazar değil	7	5,8
Okur-yazar	13	10,8
İlköğretim	39	32,5
Lise	44	36,7
Üniversite	17	14,2
Baba Mesleği		
İşsiz	7	5,8
Memur	16	13,3
İşçi	19	15,8
Emekli	42	35
Serbest	36	30
Anne Eğitimi		
Okur-yazar değil	17	14,2
Okur-yazar	8	6,7
İlköğretim	53	44,2
Lise	34	28,3
Üniversite	8	6,7
Anne Mesleği		

Ev hanımı	80	66,7
Memur	10	8,3
İşçi	17	14,2
Emekli	5	4,2
Serbest	8	6,7

Öğretmen adaylarının %55'i 18-22, %40'ı 23-25, %5'i 26-30 yaş arası; %40'ı erkek, %60'ı kadın; %71.7'si spor yapıyor, %28.3'ü spor yapmıyor; %28.3'ünün branşı futbol, %21.7'sinin güreş, %17.5'inin judo, %13.3'ünün voleybol, %2.5'inin atletizm; %64.2'si çekirdek aile,%29.2'si geniş, %6.7'si parçalanmış aile; %36.7'sinin baba eğitimi lise mezunu, %5.8'i okur-yazar değil; %35.'inin baba mesleği emekli, %5.8'i işsiz; %44.2'sinin anne eğitimi ortaokul mezunu, %6.7'isi üniversite mezunu; %66.7'sinin anne mesleği ev hanımı, %4.2'si emekli; %80.8'inin yaşam yeri şehir, %15.8'inin köy ve kasaba, %3.3'ünün yurt dışı; %60'ı takım sporu, %40'ı ferdi spor yapmaktadır. Çalışmamızda ölçeğin Alpha değeri .93 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Uygulama Öğretmeninden Kaynaklanan Sorunlara Yönelik Frekans Tablosu

Uygulama Öğretmenine Ait Ölçek Maddeleri	**Hiçbir zaman**		**Nadiren**		**Bazen**		**Çoğu zaman**		**Her zaman**	
	F	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**
S1. Derse ilişkin kaynak kitapları bulmama yardımcı oldu	16	13,3	26	21,7	39	**32,5**	24	20	15	12,5
S2. Günlük planlarımı hazırlamamda yardımcı oldu.	22	**18,3**	21	17,5	33	27,5	35	**29,2**	9	7,5
S3. Uygulama süresince benimle beraberdi.	14	11,7	15	12,5	35	29,2	44	**36,7**	12	10
S4. Sınıftan ayrılması gereken durumlarda kolayca ulaşabileceğim yerlerde oldu.	11	9,2	22	18,3	29	24,2	42	**35**	16	13,3
S5. Düzenli olarak uygulama performansıma ilişkin değerlendirmeler yaptı.	13	10,8	16	13,3	35	29,2	40	**33,3**	16	13,3
S6. Öğretmenlik becerilerimin gelişimini olumlu yönde etkiledi.	14	11,7	15	12,5	29	24,2	45	**37,5**	17	14,2
S7. Sınıf dışı etkinliklerde bana rehberlik etti.	20	16,7	16	13,3	34	28,3	36	**30**	14	11,7
S8. Öğrencilerle iyi ilişkiler kurmama katkı sundu.	14	11,7	10	8,3	35	29,2	37	**30,8**	24	**20**

Uygulama öğretmeninden kaynaklanan sorunlara göre; öğretmen adaylarının %32,5'i, uygulama öğretmeninin derse ilişkin kaynak kitapları bulmalarına bazen yardımcı olduklarını, %29,2'si günlük plan hazırlamada çoğu zaman yardımcı olduklarını, %36,7'si uygulama süresince çoğu zaman beraber olduklarını, %35'i uygulama öğretmenlerine çoğu zaman kolayca ulaşabileceğini,%33,3'ünün çoğu zaman düzenli olarak uygulamadaki performansa ilişkin değerlendirmeler yaptığını,% 37,5'inin çoğu zaman öğretmenlik becerileri gelişimini olumlu yönde etkilediğini,%30'unun çoğu zaman sınıf dışı etkinliklerde rehberlik ettiğini, %30,8'inin çoğu zaman öğrencilerle iyi ilişkiler kurmada katkı sunduklarını belirtmişlerdir.

En yüksek "hiçbir zaman" cevabı %18,3 ile günlük planlarımı hazırlamamda yardımcı oldu sorusuna verilmiştir.

Tablo 3. Uygulama Öğretim Elemanından Kaynaklanan Sorunlara Yönelik Frekans Tablosu

Uygulama Öğretim Elemanına Ait Ölçek Maddeleri	**Hiçbir zaman**		**Nadiren**		**Bazen**		**Çoğu zaman**		**Her zaman**	
	F	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**
S9. Öğretmen yeterlilikleri hakkında bilgilendirdi	14	**11,7**	10	8,3	47	**39,2**	33	27,5	16	13,3
S10. Uygulamaya yönelik değerlendirmeler hakkında bilgi verdi.	10	8,3	15	12,5	40	**33,3**	37	30,8	18	15
S11. Uyulması gereken kurallar hakkında bilgi verdi.	7	5,8	15	12,5	36	30	42	**35**	20	16,7
S12. Rehberlik ve danışmanlık yaptı.	12	10	14	11,7	38	**31,7**	24	28,3	22	18,3
S.13. Uygulama dersimi dinledi.	11	9,2	17	**14,2**	31	25,8	37	**30,8**	24	20
S14. Uygulama öğretmeni ile görüşerek başarımı artırıcı önlemler almamı sağladı.	10	8,3	11	9,2	38	31,7	42	**35**	19	15,8

Öğretmen adaylarının %39,2'si, uygulama öğretim elamanının, öğretmen yeterlilikleri hakkında bazen bilgilendirdiğini, %33,3'ünün uygulamaya yönelik değerlendirmeler hakkında bazen bilgi verdiğini, %35'inin uyulması gereken kurallar hakkında çoğu zaman bilgi verdiğini, %31,7'sinin bazen rehberlik ve danışmanlık yaptığını, %30,8'inin çoğu zaman uygulama derslerini dinlediğini, %35'inin çoğu zaman uygulama öğretmeni ile görüşerek başarıyı artırıcı önlemler almayı sağladığını belirtmişlerdir.

En yüksek "hiçbir zaman" cevabı %11,7 ile öğretmen yeterlilikleri hakkında bilgilendirdi sorusuna verilmiştir.

Tablo 4. Uygulama Okul Koordinatöründen Kaynaklanan Soruya Yönelik Frekans Tablosu

Okul Koordinatörüne Ait Ölçek Maddesi	**Hiçbir zaman**		**Nadiren**		**Bazen**		**Çoğu zaman**		**Her zaman**	
	F	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**
S15. Farklı uygulama öğretmenlerini gözlemlememize yardımcı oldu.	20	**16,7**	18	15	28	23,3	35	**29,2**	19	15,8

Öğretmen adaylarının %29,2'si, uygulama okul koordinatörünün, farklı uygulama öğretmenlerini gözlemlememize yardımcı oldu sorusuna "çoğu zaman", %16,7'si ise "hiçbir zaman" cevabını vermişlerdir.

Tablo 5. Öğretmen Adayından Kaynaklanan Sorunlara Yönelik Frekans Tablosu

Formasyon Problemlerine Ait Soru Maddeleri	**Hiçbir zaman**		**Nadiren**		**Bazen**		**Çoğu zaman**		**Her zaman**	
	F	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**
S.16. Uygulama derslerine düzenli olarak gitmekten zevk aldım.	8	6,7	17	14,2	26	21,7	41	**34,2**	28	23,3

S.17. Uygulama öğretmeni ile sağlıklı bir iletişimim oldu.	12	10	7	5,8	32	26,7	47	**39,2**	22	18,3
S.18. Okul yöneticileri ile sağlıklı iletişimim oldu.	13	**10,8**	11	9,2	31	25,8	41	**34,2**	24	20
S.19. Öğretim elemanı ve uygulama öğretmeninin sağlıklı iletişim içinde olduklarını gözlemledim	11	9,2	12	10	29	24,2	40	**33,3**	28	23,3
S.20. Uymam gereken okul kurallarına ve yönetmeliklere uymaktan zevk aldım.	9	7,5	12	10	34	28,3	36	**30**	29	24,2

Öğretmen adaylarının %34,2'si çoğu zaman uygulama derslerine düzenli olarak gitmekten zevk aldıklarını, %39,2'si çoğu zaman uygulama öğretmeni ile sağlıklı bir iletişimlerinin olduğunu, %34,2'si çoğu zaman okul yöneticileri ile sağlıklı iletişimlerinin olduğunu, %33,3'ü, çoğu zaman öğretim elemanı ve uygulama öğretmeninin sağlıklı iletişim içinde olduklarını gözlemlediğini, %30'u çoğu zaman uyması gereken okul kurallarına ve yönetmeliklere uymaktan zevk aldıklarını belirtmişlerdir. Öğretmen adayları en yüksek "hiçbir zaman" cevabı %10,8 ile okul yöneticileri ile sağlıklı iletişimlerinin olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 6 Anne Mesleğine Göre Öğretmen Adaylarının "Uygulama Öğretim Elemanının Bize Rehberlik ve Danışmanlık Yaptı" ifadesine Yönelik Görüşlerini Gösteren Kay-Kare Testi Sonuçları

Uygulama Öğretim Elemanı Rehberlik ve Danışman. Yaptı.	**Anne Mesleği**	**Hiçbir zaman**		**Nadiren**		**Bazen**		**Çoğu zaman**		**Her zaman**		**X^2**	**P**
		%	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**		
	Ev hanımı	5	33,3	12,5	71,4	**37,5**	78,8	30	70,6	15	54,5	35,862	**0,003***
	Memur	10	8,3	0	0	30	7,9	**50**	14,7	10	4,5		
	İşçi	17,6	25	23,5	28,6	11,8	5,3	17,8	8,8	**29,4**	22,7		
	Emekli	0	0	0	0	40	5,3	0	0	**60**	13,6		
	Serbest	50	**33,3**	0	0	12,5	2,6	25	5,9	12,5	4,5		

Tablo 5'de anne mesleğine göre öğretmen adaylarının "uygulama öğretim elemanı bize rehberlik ve danışmanlık yaptı" ifadesine verdikleri cevaplar gösterilmiştir. Buna göre yukarıdaki ifade en yüksek frekans ve yüzdeliğe göre yorumlandığında annesi ev hanımı olan öğretmen adaylarının %37,5'inin "bazen" yanıtını verdiği görülmektedir. Annesi memur olan öğretmen adaylarının %50'sinin "çoğu zaman" yanıtı verdiği görülmektedir. Anne mesleği işçi olan öğretmen adaylarının %29,4'ü ile annesi emekli olan öğretmen adaylarının %60'ının "her zaman" şeklinde yanıt verdiği görülmektedir. Ancak anne mesleği serbest olan öğretmen adaylarının %33,3'ünun "hiçbir zaman" yanıtını verdiği tespit edilmiştir. Yapılan kay-kare testi sonucunda anne mesleğine göre uygulamaya katılan öğretmen adaylarının uygulama öğretim elemanına yönelik görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir (X^2 =35,862, p<0,05).

Tablo 5'e genel olarak bakıldığında uygulama öğretim elemanından "her zaman" rehberlik ve danışmanlık yardımı alan adayların anne mesleğinin emekli ve işçi olduğu görülmektedir. Buna

karşın uygulama öğretim elemanın rehberlik ve danışmanlığından "hiçbir zaman" yararlanamayan adayların anne mesleği serbest meslektir. Uygulama öğretim elemanından "çoğu zaman" rehberlik ve danışmanlık yardımı alan adayların anne mesleğinin memur olduğu, "bazen" rehberlik ve danışmanlık yardımı alan adayların anne mesleğinin ev hanımı olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Uygulama Öğretmeni

Uygulama öğretmeninden kaynaklanan sorunlara göre; öğretmen adayları, uygulama öğretmeninin derse ilişkin kaynak kitapları bulmalarına bazen yardımcı olduğunu ancak günlük plan hazırlamada, uygulama süresince beraber olmada, uygulama öğretmenlerine kolayca ulaşabilmede, uygulamadaki performansa ilişkin değerlendirmeler yapmada, öğretmenlik becerileri gelişimini olumlu yönde etkilemede, sınıf dışı etkinliklerde rehberlik etmede, öğrencilerle iyi ilişkiler kurmada ise çoğu zaman katkı sunduklarını belirtmişlerdir. Gökçe ve Demirhan (2005) öğretmen adaylarının ve ilköğretim okullarında görev yapan uygulama öğretmenlerinin öğretmenlik uygulaması etkinliklerine ilişkin görüşleri isimli çalışmalarında öğretmen adaylarının uygulama öğretmeni hakkındaki görüşleri çalışmamızın bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Uygulama Öğretim Elemanı

Uygulama öğretim elemanından kaynaklanan sorunlara göre; öğretmen adayları uygulama öğretim elamanının kendilerini, öğretmen yeterlilikleri hakkında, uygulamaya yönelik değerlendirmeler hakkında ve rehberlik ve danışmanlık yapmada bazen bilgilendirdiğini ancak uyulması gereken kurallar hakkında bilgi vermede, uygulama derslerini dinlemede ve uygulama öğretmeni ile görüşerek başarıyı artırıcı önlemler almayı sağlamada ise çoğu zaman desteklediğini belirtmişlerdir. Özkılıç ve ark. (2008)'nın çalışmasında öğretmen adaylarının uygulama öğretmeni ve öğretim elemanından destek sağlama ve bilgilendirme konularında az da olsa sorun yaşandığını vurgulamaktadır. Ayrıca Araştırmaya katılan öğretmen adayları uygulama öğretmenlerinin haftada bir gün bilgilendirme toplantıları yapmasını, öğretim elemanlarının öğretmen adayları ile işbirliği içinde olmasını, uygulamadan sorumlu öğretim elemanı ile uygulama öğretmeni arasındaki işbirliği ve etkileşimin geliştirilmesi gerektiğini ve özellikle de okul yöneticileri ve uygulama öğretmenlerinin kendilerine karşı ilgisiz davrandıklarını belirtmişlerdir.

Uygulama Okul Koordinatörü

Uygulama okul koordinatöründen kaynaklanan sorunlara göre, öğretmen adayları, uygulama okul koordinatörünün, farklı uygulama öğretmenlerini gözlemlemelerine çoğu zaman yardımcı

olduğunu belirtmişlerdir. Davran (2006)'ın yapmış olduğu tez çalışmasında uygulama okul koordinatörüne yönelik olarak hazırlanan, farklı uygulama öğretmenlerini gözlemlememize yardımcı oldu sorusuna, öğretmen adayları "hiçbir zaman" cevabını vermişlerdir.

Öğretmen Adayı

Öğretmen adaylarından kaynaklanan sorunlara göre; öğretmen adayları, uygulama derslerine düzenli olarak gitmekten zevk aldıklarını, uygulama öğretmeni ile sağlıklı bir iletişimlerinin olduğunu, okul yöneticileri ile sağlıklı iletişimlerinin olduğunu, öğretim elemanı ve uygulama öğretmeninin sağlıklı iletişim içinde olduklarını gözlemlediğini, uymaları gereken okul kurallarına ve yönetmeliklere uymaktan zevk aldıklarını "çoğu zaman" cevabı vererek ifade etmişlerdir. Gökçe ve Demirhan (2005)'ın çalışmalarında uygulama öğretmenlerinin yarıdan fazlası, öğretmenlik uygulaması etkinliklerinde kendilerinden beklenen görev ve sorumlulukları, her zaman ya da çoğu zaman gerçekleştirdiklerini belirtmiştir. Fakat uygulamadan sorumlu öğretim elemanı ile uygulama öğretmeni arasındaki işbirliğinin yeterli düzeyde olmadığı ifade etmişlerdir.

Uygulama öğretim elemanından "her zaman" rehberlik ve danışmanlık yardımı alan adayların anne mesleğinin emekli ve işçi olduğu görülmektedir. Buna karşın uygulama öğretim elemanın rehberlik ve danışmanlığından "hiçbir zaman" yararlanamayan adayların anne mesleği serbest meslektir. Uygulama öğretim elemanından "çoğu zaman" rehberlik ve danışmanlık yardımı alan adayların anne mesleğinin memur olduğu, "bazen" rehberlik ve danışmanlık yardımı alan adayların anne mesleğinin ev hanımı olduğu görülmektedir. Bununla beraber yapılan Kay-kare testi sonucuna göre; anne mesleğine ile öğretmen adaylarının uygulama öğretim elemanına yönelik görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir (X^2 =35,862, $p<0,05$). Anne ve babanın almış olduğu eğitim ve çağdaş eğitim anlayışı çocukların eğitsel ve mesleki gelişim düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle gelişimin temelinde anne ile çocuk arasındaki sıcak ilişkinin bulunduğu savunulmaktadır (Günalp, 2007). Tabi ki bu sıcak ilişkiyi etkileyen en önemli faktörlerden biri anne mesleğidir. Annenin rahat bir meslekte çalışması demek çocuklarına daha fazla zaman ayırması anlamına gelmektedir. Bu da sonuçta annesi ile daha fazla zaman geçiren çocukların daha sağlıklı bir ortamda büyümesi demektir. Çalışmamızda anne mesleği emekli olan öğretmen adaylarının %60'ı uygulama öğretim elemanından her zaman rehberlik ve danışmanlık yardımı almışlardır. Bu sonuca göre anne mesleği değişkeni öğrencilerin eğitim hayatındaki alacakları eğitsel, sosyal, kişisel ve mesleki rehberlik yardımlarını etkilemektedir.

Uygulama öğretmeninden kaynaklanan sorunlara bakıldığında; en yüksek "çoğu zaman" cevabı %37,5 ile öğretmenlik becerilerimin gelişimini olumlu yönde etkiledi sorusuna verilmiştir. En yüksek "hiçbir zaman" cevabı ise %18,3 ile günlük planlarımı hazırlamamda yardımcı oldu sorusuna verilmiştir.

Uygulama öğretim elamanından kaynaklanan sorunlara göre; en yüksek "bazen" cevabı %39,2 ile öğretmen yeterlilikleri hakkında bilgilendirdi sorusuna verilmiştir. En yüksek "hiçbir zaman" cevabı ise %11,7 ile öğretmen yeterlilikleri hakkında bilgilendirdi sorusuna verilmiştir. Sonuç olarak; uygulama okul koordinatöründen kaynaklanan sorunlara göre; en yüksek "çoğu zaman" cevabı %29,2 ile; en yüksek "hiçbir zaman" cevabı %16,7 ile farklı uygulama öğretmenlerini gözlemlememize yardımcı oldu sorusuna verilmiştir.

Öğretmen adayından kaynaklanan sorunlara göre; en yüksek "çoğu zaman" cevabı %39,2 ile uygulama öğretmeni ile sağlıklı bir iletişimlerinin olduğunu belirtirken, en yüksek "hiçbir zaman" cevabı %10,8 ile okul yöneticileri ile sağlıklı iletişimlerinin olmadığını belirtmişlerdir. Öğretmen adaylarının yaşı, cinsiyeti, spor branşı, aile tipi, aile eğitimi ve baba mesleği ile ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değer bulunmamıştır. Ancak, uygulama öğretim elemanından "her zaman" rehberlik ve danışmanlık yardımı alan adayların anne mesleğinin emekli ve işçi olduğu görülmektedir.

ÖNERİLER

1. Fakülte ve Yüksekokullardaki öğretim elemanları tarafından öğretmen adaylarına, düzenli aralıklarla uygulama derslerinin önemi konusunda eğitim programları tasarlanabilir.
2. Uygulama öğretmenlerinin ve uygulama öğretim elemanlarının öğretmenlik uygulamasında daha etkin rol oynaması için Hizmet İçi Eğitim Programları düzenlenebilir.

KAYNAKLAR

Arslan, Y., Altay, F. (2008). *Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Ders Programı ve Ders Uygulamasına İlişkin Görüşleri,* Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. of Sport Sciences,19 (2):63-79.

Davran, E. (2006). *İlköğretim Kurumlarındaki Öğretmenlik Uygulamasının Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Yeterliliklerini Kazanmaları Üzerindeki Etkisi (Van İli Örneği).* Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilimdalı. Yüksek Lisans Tezi.

Demirhan, G. (2006). *Spor Eğitiminin Temelleri.* Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi, Bağırgan Yayımevi.

Gökçe, E., Demirhan, C. (2005). *Teacher Candidates and Supervising Teachers'Opinions about Activities of Teaching Practice in Elementary Schools.* Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 38(1); 43-71.

Günalp, A. (2007). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunu Gelişimine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Selçuk Üniversitesi.

Güneş, A. (2003). *Okullarda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi* (3. baskı). Ankara: Pegema Yayıncılık.

Ocak, Y., Tortop, Y. (2006.) *Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Derslerine İlişkin Genel Görüşleri ve Beden Eğitimi Derslerini Yürütürken Karşılaştıkları Sorunları*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 3-5 Kasım, Muğla.

Özkılıç, R., Bilgin, A., Kartal, H.(2008). *Öğretmenlik Uygulaması Dersinin Öğretmen Adaylarının Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi.* Elementary Education Online, 7(3), 726-737.
Tamer, K., Pulur, A., (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri.* Ankara: Ada Matbaacılık.

Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Boş Zaman Motivasyonlarının İncelenmesi: Çanakkale İli Örneği

Abdulmenaf KORKUTATA

Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Rekreasyon Bölümü menafk@gmail.com

Gülçin GÖZAYDIN

Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Rekreasyon Bölümü
gulcingozaydin@comu.edu.tr

Ramazan ÖZAVCİ

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Doktora Öğrencisi ramazanozavciii@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Çanakkale'de bulunan fitness merkezlerine giden bireylerin boş zaman motivasyonlarını incelemek ve boş zaman motivasyonlarının bazı demografik özellikler açısından farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır.

Çalışmanın evren ve örneklemi Çanakkale ilinde bulunun fitness merkezlerine giden bireylerden 30 kadın (%27,3) ve 80 erkek (%72,7) olmak üzere toplam 110 kişiden oluşmaktadır. Çalışma da bireylerin boş zaman motivasyon düzeylerini belirlemek üzere Pelletier ve diğ. (1991) tarafından geliştirilen ve Mutlu (2008) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Boş Zaman Motivasyon Ölçeği (BZMÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri α=0,844 çıkmıştır. Çalışma kapsamında toplanan verilerin dağılımını incelemek üzere shapiro wilk, çarpıklık ve basıklık testleri uygulanmıştır. Buna göre verilerin normal dağılmadığı saptanmıştır. Normal dağılım göstermeyen verilerin incelenmesi için kullanılan parametrik olmayan testler ile çalışmanın amacına uygun analizler yapılmıştır.

Çalışma bulgularında yer alan cinsiyet değişkeni ile BZMÖ alt boyutları arasında yapılan karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bireylerin meslekleri ve haftalık spor yapma süreleri ile BZMÖ alt boyutları arasında yapılan analiz sonucunda herhangi bir grupta istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$). Bireylerin yaşları ile BZMÖ alt boyutları arasındaki karşılaştırma sonuçları incelendiğinde yalnızca Motivasyonsuzluk alt boyutu ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($H_{8,326}$ $p=0,016<0,05$). Çıkan fark incelendiğinde, 15-18 ile 19-22 yaş ($p=0,036<0,05$) ve 15-18 yaş 23 yaş ve üzerindeki ($p=0,018<0,05$) guruplar arasında olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, yaş değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı sonuçların yer aldığı görülmüştür. Ancak fitness merkezine giden bireylerin boş zaman motivasyon düzeyleri cinsiyet, meslek ve haftalık spor yapma süresinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelime: Boş Zaman Motivasyonu, Rekreasyon, Fitness, Çanakkale.

AN INVESTIGATION OF LEISURE TIME MOTIVATION OF INDIVIDUALS WHO PARTICIPATE PHYSICAL ACTIVITY IN FITNESS CENTERS: CASE OF ÇANAKKALE

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the leisure time motivation of individuals who go to fitness centers in Çanakkale and to determine whether leisure time motivations differ in terms of some demografic caracteristics.

The population and sample of the study consisted of 110 people (30 female (27.3%) and 80 male (72.7%) from the fitness centers of Çanakkale. Pelletier et. all (1991) have developed a scale of leisure motivation and adapted into Turkish version by Mutlu (2008). The Cronbach Alpha value of the scale was α = 0,844. Shapiro wilk, skewness and kurtosis tests were performed to examine the range of data. According to this, the data were not normally distributed. Therefore, non-parametric tests were analyzed. There was no significant difference between the subscales and gender (p>0,05). As a result of the analysis of the occupations of the individuals and the weekly sporting time and the sub-dimensions of BZRS, no statistically significant difference was observed in any group (p> 0.05). When the comparison results between the ages of the individuals and the sub-dimensions of the SCL were examined, a statistically significant difference was found only between the Motivation-Free sub-dimension and age groups (H8,326 p = 0,016 <0,05). The difference between 15-18 and 19-22 years of age (p=0.036 <0.05) and 15-18 years of age 23 years and older (p = 0.018 <0.05) was observed between the groups.

As a result, it was seen that there were statistically significant results in the age variable. However, there was no statistically significant difference in leisure time motivation levels of the individuals going to the fitness center in terms of gender, occupation and weekly sports.

Keywords: Leisure Motivation, Recreation, Fitness, Çanakkale.

GİRİŞ

Sanayileşmeyle birlikte 19. yüzyıldan itibaren toplumların yapısında önemli değişiklikler yaşanmış, yeni unsurlar toplum yaşantısında etkili olmaya başlamıştır. Bunlardan ilki zaman algısı ve anlam oluşturma süreçleridir. Sanayi toplumunun ortaya çıkardığı bir diğer oluşum ise çalışan insanların çalışma saatleri dışında ortaya çıkan " boş zaman" olgusudur.

Kişinin içinde bulunduğu sosyal ortamın ona sağladığı imkânlar doğrultusunda belirli bir bilinçle boş zamanı değerlendirmesi önemlidir. Dolayısıyla boş zaman sadece teknik anlamda kişiyi yeni iş saatlerine hazırlayan bir "mola" gibi düşünülmemeli, özgür kazanımlar sağlayacağı ve paylaşımlar oluşturacağı bir zaman dilimi olarak düşünülmelidir (Çelik, 2018).

Boş zaman aktivitelerine katılım kişisel tercihlere göre farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar aktiviteye katılım amaçları, aktivite seçimleri ve aktiviteden sağlanacak doyum olarak ifade edilmektedir. Nitekim bireyleri bu tür aktivitelere katılıma teşvik eden motivasyonel unsurlar hakkında bilgilenmesi büyük bir önem arz etmektedir (Soyer ve diğ., 2017). Söz konusu motivasyonel unsurlar, bireylerin iş hayatı dışında ki boş zamanlarında daha farklı faaliyetleri etkili bir biçimde kullanmalarına olanak sağlayacaktır. Motivatörlerin katkısı ile rekreatif etkinliklere katılımın gerçekleşmesi bireylerin yaşam kalitelerinin veya yaşam doyumlarının artmasında önemli bir unsur olacaktır (Güler, 2017). Nitekim genç bireylerde ise, boş zamanların aktif değerlendirilmesi onların kişiliklerini geliştireceği gibi gelecekteki yaşam kalitelerini de arttıracaktır (Andrija ve diğ., 2009).

Bu bağlamda insanları spora ve aktif rekreasyona katılma konusunda teşvik edecek ve ilham verecek yalnız bir cevabın olmadığı, hatta buna ivme kazandıracak ve bunun gerçekleşmesi için fırsat yaratabilecek unsurların varlığından söz edebiliriz. Bunlar ağırlıklı olarak kişisel, çevresel ve sosyal inhibitörlerin, insanların spor ve aktif rekreasyon etkinliklere katılmasında önemli rol

oynamaktadır. İnsanları teşvik etmek, motive etmek ve harekete geçirmek hiç kuşkusuz toplumu birbirine bağlayıcılığı olan, topluma verdiği ilham ve katılım özelliği olan sporla gerçekleşecektir (S.F.Q., 2018). Söz konusu spora katılım kararını ve nedenlerini içsel motivasyon ve dışsal motivasyon etkilemektedir. Bunun yanında bireyin güdüleri ve uyarıcıları ile belirli bir motivasyon düzeyine ulaşması da kişinin boş zaman faaliyetine katılmasına veya karşılaştığı engelleri aşmasında önemli bir rol oynamaktadır (Van Heerden, 2014; Carroll ve Alexandris, 1997). Bu bağlamda, fitness merkezine giden bireylerin boş zaman motivasyonlarının farklı parametrelere göre incelenmek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Çanakkale'de bulunan fitness merkezlerine giden bireylerin boş zaman motivasyonlarını incelemek ve boş zaman motivasyonlarının bazı demografik özellikler açısından farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır.

Evren-Örneklem: Çalışmanın evreni Çanakkale ilinde bulunan Fitness merkezlerine giden bireylerdir. Örneklem ise basit tesadüfi yöntemle seçilmiş toplam 30 kadın (%27,3) ve 80 erkekten (%72,7) oluşmaktadır.

Veri toplama aracı: Çalışmada iki bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Birinci bölümde çalışmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özelliklerinin saptanması için araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu yer alırken ikinci bölümde ise Boş Zaman Motivasyon ölçeği (BZMÖ) kullanılmıştır.

Boş Zaman Motivasyon Ölçeği: Araştırmada Pelletier ve diğ. (1991) tarafından geliştirilen, Türkçe adaptasyonu Mutlu (2008) ve Güngörmüş (2012) tarafından yapılmış olan Boş Zaman Motivasyon Ölçeği 5'li likert şeklinde uygulanmıştır. Ölçek, bireyleri boş zaman egzersizlere katılıma motive edebilecek faktörleri içeren toplam 22 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar sırasıyla; 1: motivasyonsuzluk (2, 8, 15), 2: bilmek ve başarmak (3, 5, 9, 12, 16, 21), 3: uyaran yaşama (7, 14, 20), 4: özdeşim/içe atım (6, 10, 13, 17, 19, 22) ve 5: Dışsal düzenleme şeklindedir. Araştırmada kullanılan ölçeğin güvenirliğini test etmek için Chronbach Alpha analizi uygulanmıştır. Uygulama sonucuna göre Boş Zaman Motivasyon Ölçeğinde yer alan 22 ifade için α=0,844 çıkmıştır. Alt boyutların güvenirlilikleri ise; 1.boyut α=0,708, 2.boyut α=0,766, 3.boyut α=0,512, 4.boyut α=0,622, 5.boyut α=0,493 şeklindedir.

Veri Dağılımı: Toplanan verilerin dağılım durumlarını incelemek üzere kullanılan kolmogorov Smirnov ile Shapiro Wilk testleri uygulanmıştır. Ancak Veri sayısı 29'dan fazla olduğu için Shapiro-Wilk normallik test sonucu incelemeye alınmış (Kalaycı, 2006: 10) buna göre, BZMÖ' den elde edilen değerler 0,05'ten küçük olduğundan ($p=0,001<0,05$) normal dağılım sergilenmediği sonucuna varılmıştır. Bir diğer normallik test yöntemi olan Çarpıklık-Basıklık (Skewness=-0,493, Kurtosis=2,665)'a bakıldığında da değerler -1,5 ile +1,5 arasında olmadığı için (Brown, S., 2016; Tabachnick ve Fidell, 2013) normal dağılmadığı görülmüştür. Bu nedenle araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel olarak analiz edilebilmesi için parametrik olmayan (Non parametrik) test yöntemleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde bireylerden elde edilen verilere çeşitli istatistiki analizler uygulanmıştır. Bireylerin demografik özelliklerinin saptanması için frekans (f) ve yüzde (%) değerleri incelenmiştir. İkiden az gruplar ile BZMÖ alt boyutları arasındaki farkı tespit etmek için Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. İkiden fazla gruplar ile BZMÖ alt boyutları arasındaki farkı tespit etmek için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Çıkan farkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için ise post hock testlerinden Tamhane T2 uygulanmıştır. İstatistiksel analiz sonuçları $p<0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 1: Bireylerin Tanımlayıcı Özeliklerine Yönelik Frekans ve Yüzde Dağılımları

Cinsiyet	**n**	**%**
Kadın	30	27,3
Erkek	80	72,7
Yaş	**n**	**%**
15-18	36	32,7
19-22	35	31,8
23 ve üstü	39	35,5
Meslek	**n**	**%**
Özel	20	18,2
Kamu	35	31,8
Öğrenci	55	50,0
Haftalık Spor yapma süreniz (Saat)	**n**	**%**
2 saat ve altı	16	14,5
3-4 saat	51	46,4
5 saat ve üzeri	43	39,1
Toplam	**110**	**100**

Çalışmaya katılan bireylerin demografik bilgileri incelendiğinde cinsiyete göre en fazla katılımcının erkek (n=80, %72,7) olduğu ortaya çıkmıştır. Kadınlar ise, toplam 30 kişi (%27,3) olarak yer almıştır. Bireylerin yaşları dikkate alındığında 15-18 yaş aralığında 36 kişi (%32,7), 19-22 yaş aralığında 35 kişi (%31,8) ve 23 yaş üstünde toplamda 39 kişinin (%35,5) olduğu tespit edilmiştir. Bu kişilerin mesleklerine bakıldığında en fazla katılımcının öğrenci (n=55 %50,0) olduğu saptanmıştır. Özel alanda çalışan 20 kişi (%18,2) ve Kamuda çalışan toplamda 35 kişi (%31,8) olduğu görülmüştür. Bireylerin haftalık spor yapma sürelerine ilişkin incelemede; 2 saat ve altında spor yapan 16 kişi (%14,5), 3-4 saat spor yapan 51 kişi (%46,4) ve 5 saat üzeri spor yapan 43 kişi (%39,1) olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 2: BZMÖ Alt Boyutları İle Cinsiyet Arasında Mann Whitney U Testi

Motivasyonsuzluk					
Cinsiyet	**n**	**Ort.**	**SS**	**U**	**p**
Kadın	30	8,77	3,277	-0,071	0,943
Erkek	80	8,77	3,134		
Toplam	**110**	**8,77**	**3,158**		
Bilmek ve Başarmak					
Cinsiyet	**n**	**Ort.**	**SS**	**U**	**p**
Kadın	30	22,7	3,269	-0,702	0,485
Erkek	80	22,24	4,107		
Toplam	**110**	**22,25**	**3,882**		
Uyaran Yaşama					
Cinsiyet	**n**	**Ort.**	**SS**	**U**	**p**
Kadın	30	11,70	1,745	-0,431	0,666
Erkek	80	11,34	2,050		
Toplam	**110**	**11,44**	**1,970**		
Özdeşim/İçe Atım					
Cinsiyet	**n**	**Ort.**	**SS**	**U**	**p**
Kadın	30	22,40	3,103	-0,209	0,834
Erkek	80	21,84	3,669		
Toplam	**110**	**21,98**	**3,519**		
Dışsal Düzenleme					
Cinsiyet	**n**	**Ort.**	**SS**	**U**	**p**
Kadın	30	11,97	3,068	-1,003	0,316
Erkek	80	12,44	3,064		
Toplam	**110**	**12,31**	**3,058**		
U= Mann Whitney U testi					

Bireylerin cinsiyetleri ile BZMÖ alt boyutları karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Bireylerin alt boyutlardan almış oldukları puanlar incelendiğinde de cinsiyetler arasında puanların birbirine yakınlığı bu sonucu destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Tablo 3: BZMÖ Alt Boyutları İle Yaş Arasında Kruskal Wallis H Testi

Motivasyonsuzluk							
Yaş	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**	**Fark**	**p**
15-18	36	7,39	3,728	8,326	**0,016**	15-18;19-22	0,036
19-22	35	9,51	3,203				
23 ve üstü	39	9,38	1,982			15-18;23 ve üstü	0,018
Toplam	**110**	**8,77**	**3,158**				
Bilmek ve Başarmak							
Yaş	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**	**Fark**	
15-18	36	23,39	4,562	5,556	0,062	-	
19-22	35	21,60	4,320				
23 ve üstü	39	21,77	2,345				
Toplam	**110**	**22,25**	**3,882**				
Uyaran Yaşama							
Yaş	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**	**Fark**	
15-18	36	11,89	2,108	3,350	0,187	-	
19-22	35	11,23	2,045				
23 ve üstü	39	11,21	1,735				
Toplam	**110**	**11,44**	**1,970**				
Özdeşim/İçe Atım							
Yaş	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**	**Fark**	
15-18	36	21,86	4,343	1,173	0,556	-	
19-22	35	21,94	3,421				
23 ve üstü	39	22,13	2,764				
Toplam	**110**	**21,98**	**3,519**				
Dışsal Düzenleme							
Yaş	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**	**Fark**	
15-18	36	11,89	3,142	1,649	0,438	-	
19-22	35	12,23	3,532				
23 ve üstü	39	12,77	2,486				
Toplam	**110**	**12,31**	**3,058**				
H=Kruskal Wallis H testi							

Bireylerin yaşları ile BZMÖ alt boyutları arasındaki karşılaştırma sonuçları incelendiğinde yalnızca Motivasyonsuzluk alt boyutunda yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ortaya çıkmıştır ($H_{8,326}$ 0,016<0,05). Çıkan farkın hangi grupta yer aldığını tespit etmek üzere post hock testlerinden veri dağılımının normal olmadığı durumlarda kullanılan non parametrik testlerden Tamhane T2 uygulanmıştır. 15-18 yaş grubunda yer alanlar ile 19-22 yaş grubunda yer alanlar arasında istatistiksel olarak anlamalı bir fark tespit edilmiştir (p=0,036<0,05). Alınan Motivasyonsuzluk puanları incelendiğinde de 19-22 yaş aralığındakilerin (n=35, Ort.=9,51) 15-18 yaş aralığındakilerden (n=36, Ort.=7,39) yüksek puan aldığı görülmüştür. Ayrıca 15-18 yaş aralığındakiler ile 23 yaş ve üzerindekiler arasında da istatistiksel olarak anlamalı bir fark olduğu (0,018<0,05), alınan Motivasyonsuzluk puanları dikkate alındığında 23 yaş ve üstündekilerin (n=39, X=9,38) 15-18 yaş aralığındakilerden (n=36, Ort.=7,39) yüksek puan aldıkları saptanmıştır.

Tablo 4: BZMÖ Alt Boyutları İle Meslek Arasında Kruskal Wallis H Testi

Motivasyonsuzluk					
Meslek	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**
Özel	20	9,25	2,789	3,371	0,185
Kamu	35	8,06	3,019		
Öğrenci	55	9,05	3,341		
Toplam	**110**	**8,77**	**3,158**		
Bilmek ve Başarmak					
Meslek	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**
Özel	20	22,25	2,531	0,352	0,839
Kamu	35	21,89	4,542		
Öğrenci	55	22,47	3,877		
Toplam	**110**	**22,25**	**3,883**		
Uyaran Yaşama					
Meslek	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**
Özel	20	11,10	1,619	1,581	0,454
Kamu	35	11,37	2,030		
Öğrenci	55	11,60	2,060		
Toplam	**110**	**11,44**	**1,970**		
Özdeşim/İçe Atım					
Meslek	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**
Özel	20	21,55	2,460	0,910	0,635
Kamu	35	21,60	4,306		
Öğrenci	55	22,38	3,297		
Toplam	**110**	**21,98**	**3,519**		
Dışsal Düzenleme					
Meslek	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**
Özel	20	12,50	2,982	0,385	0,825
Kamu	35	12,17	3,569		
Öğrenci	55	12,33	2,776		
Toplam	**110**	**12,31**	**3,058**		
H=Kruskal Wallis H testi					

Bireylerin meslekleri ile BZMÖ alt boyutları arasında yapılan ANOVA analizi sonucunda herhangi bir grupta istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 5: BZMÖ Alt Boyutları İle Haftalık Spor Yapma Süresine (Saat) Yönelik Kruskal Wallis H Testi

Motivasyonsuzluk					
Haftalık Spor yapma süreniz	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**
2 saat ve altı	16	8,25	2,793	0,948	0,623
3-4	51	9,00	3,007		
5 ve üzeri	43	8,70	3,488		
Toplam	**110**	**8,77**	**3,158**		
Bilmek ve Başarmak					
Haftalık Spor yapma süreniz	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**
2 saat ve altı	16	20,31	4,527	6,001	0,051
3-4	51	22,12	3,519		
5 ve üzeri	43	23,12	3,850		
Toplam	**110**	**22,25**	**3,882**		
Uyaran Yaşama					
Haftalık Spor yapma süreniz	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**
2 saat ve altı	16	10,69	2,243	3,401	0,183
3-4	51	11,47	1,782		
5 ve üzeri	43	11,67	2,055		
Toplam	**110**	**11,44**	**1,970**		
Özdeşim/İçe Atım					
Haftalık Spor yapma süreniz	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**p**
2 saat ve altı	16	20,50	3,688	3,117	0,210

3-4	51	22,14	3,377		
5 ve üzeri	43	22,35	3,565		
Toplam	**110**	**21,98**	**3,519**		
Dışsal Düzenleme					
Haftalık Spor yapma süreniz	**n**	**Ort.**	**SS**	**H**	**P**
2 saat ve altı	16	11,25	3,000	2,033	0,362
3-4	51	12,33	3,038		
5 ve üzeri	43	12,67	3,084		
Toplam	**110**	**12,31**	**3,058**		
H=Kruskal Wallis H testi					

Bireylerin haftalık spor yapma süreleri ile BZMÖ alt boyutları arasında yapılan ANOVA analizi sonucunda herhangi bir grupta istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma Çanakkale ilindeki fitness merkezlerine giden bireyleri kapsamaktadır. Bu kapsamda bireylerin tercih ettikleri fitness merkezlerinin bireyler açısından boş zaman motivasyon ölçeğinin ne tür sonuçlar çıkardığını tespit etmektir. Bu bağlamada farklı değişkenler incelemeye tabi tutulmuştur.

Bireylerin cinsiyetleri ile boş zaman motivasyon ölçeği (BZMÖ) alt boyutları karşılaştırmasında istatistiksek olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Van Heerden (2014)'in araştırmasında da çalışma bulgularımızla örtüşen bir sonuç yer almıştır. Alan yazın incelemesinde cinsiyetler arasında boş zaman motivasyonuna göre yapılan karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Yerlisu Lapa ve diğ., 2012:59; Mutlu ve diğ., 2011; Ağduman, 2014; Kaya, 2011; Güler, 2017; Fortier ve diğ., 1995). Bu sonuçlar araştırma bulgumuzla çelişmektedir. Ayrıca alan yazında söz konusu çalışmamızda kullandığımız ölçekten (BZMÖ) farklı bir ölçek olan Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği ile yapılan çalışmalara da bakıldığında; Fitness merkezini tercih eden katılımcıların cinsiyetleri arasında istatistiksel anlamda bir farkın olmadığı tespit edilmiştir (Ayar, 2017; Aydın ve Yaşartürk, 2017:146). Bu sonuçta araştırma bulgumuzu desteklemektedir.

Bireylerin yaşları ile BZMÖ alt boyutları arasındaki karşılaştırma sonuçları incelendiğinde yalnızca "motivasyonsuzluk" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür ($H_{8,326}$ $p=0,016<0,05$). Çıkan farklar incelendiğinde; 15-18 yaş grubu ile 19-22 yaş grubu ($p=0,036<0,05$) ve 15-18 yaş gurubu ile 23 yaş ve üzeri yaş gurubu arasında ($p=0,018<0,05$) fark olduğu ortaya çıkmıştır. Alınan Motivasyonsuzluk puanları incelendiğinde 19-22 yaş aralığındaki grubun (n=35, Ort.=9,51) 15-18 yaş aralığındakilerden (n=36, Ort.=7,39) yüksek puan aldığı görülmüştür. Ayrıca alınan 23 yaş ve üzerindekilerin (n=39, Ort.=9,38) 15-18 yaş aralığındakilerden (n=36, Ort.=7,39) yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Güler, (2017)'de yaptığı çalışmasında yaşlar arasında boş zaman motivasyon alt boyutları arasında istatistiksel olarak yalnızca "motivasyonsuzluk" alt boyutunda anlamlı bir farkın olduğunu söylemiştir ($F_{3,111}$ $p=0,046$). Diğer alt boyutlarda yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüş ($p>0,05$). Söz konusu bu sonucun çalışma bulgumuzla örtüştüğü tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmamızda kullanılan ölçeğin dışında farklı bir ölçek kullanan Aydın ve Yaşartürk, (2017:146)'ün Fitness merkezlerine giden katılımcılara yönelik rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği ile yapılan araştırmalarında yaşlar arasında motivasyon alt boyutlarına göre yapılan analizde tüm boyutlarda istatistiksel anlamda bir farkın olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bu sonuç araştırma bulgumuzdaki motivasyonsuzluk alt boyutundan elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Bireylerin meslekleri arasında BZMÖ alt boyutlarına göre yapılan ANOVA testi sonucunda herhangi bir grupta istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Mutlu (2008)' nun yapmış olduğu çalışmada meslekler arasında boş zaman motivasyonu alt boyutlarına göre istatistiksel olarak yalnızca "dışsal düzenleme" alt boyutunda bir fark olduğu görülürken ($F_{3,017}$ p=0,018) Mutlu ve diğerlerinin 2011 yılındaki çalışmaların da ise, katılımcıların hem "dışsal düzenleme" hem de "motivasyonsuzluk" alt boyutlarında mesleklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu ifade edilmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulgumuzla paralellik göstermemektedir.

Bireylerin haftalık spor yapma süreleri arasında (saat) BZMÖ alt boyutlarına göre yapılan fark analizi sonucunda herhangi bir grupta istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptamıştır (p>0,05). Ağduman (2014) ise, bireylerin boş zaman aktivite sıklığına göre boş zaman motivasyon arasında tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu belirtmiştir (p<0,05). Araştırma bulgularına bakıldığın bu sonucun bulgularımızla paralellik göstermediği görülmüştür.

Sonuç olarak Kişilerin boş zaman motivasyon alt boyutlarından olan "Motivasyonsuzluk, Bilmek ve Başarmak, Uyaran Yaşama, Özdeşim/İçe Atım ve Dışsal Düzenleme"'de cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulguya göre kadınlar ile erkekler arasında boş zaman motivasyon durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Meslek guruplarına göre yapılan incelemede kişilerin mesleklerinin boş zaman motivasyonu bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark teşkil etmediği saptanmıştır. Mesleğin bu noktada bir fark unsuru olmadığını söylemek mümkündür. Haftalık spor yapma durumu kişilerin boş zaman motivasyon durumlarını istatistiksel olarak farklılaştırmadığı söylenebilir. Yani haftalık spor yapmanın bu durumda belirleyici bir unsur olmadığı düşünülmektedir. Yaşa göre ise, guruplar arasında "motivasyonsuzluk" durumuna göre anlamlı bir farkın olduğu görülmüş bu farkın ise genç bireylerde daha fazla olduğu saptanmıştır.

Çalışma bulgularından hareketle verilebilecek öneriler;

- Boş zaman motivasyonuna etki eden faktörleri tespit etmek amacıyla çeşitli araştırmalar yapmak mümkündür.
- Bireylerin yaşları boş zaman motivasyonsuzluk durumu bakımından genç yaştaki bireylerde daha fazla olduğu görülmüştür. Bunun nedenler araştırılarak genç bireylerin boş zaman motivasyonsuzlukları azaltılabilir.
- Boş zaman motivasyon kavramı toplumsal olarak önemli bir kavramdır. Bu nedenle bireylerin boş zamanlarında motivasyon durumları yükselirse toplumun daha sağlıklı olacağı söylenebilir. Bu sonuçtan hareketle boş zaman motivasyon durumunun Türkiye geneli ölçülmesi ve bireylerin boş zaman motivasyonlarını etkileyen unsurların belirlenip bireylerin doğru yönlendirilmesi düşünülebilir.

KAYNAKLAR

Ağduman, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Andrija, M., Ciligaand, D. & Juraki, D. (2009). Is sports recreation ımportant to university students?. Department of General and Applied Kinesiology, Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Croatia.

Ayar, H. (2017). Fıtness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Trakya.

Aydın, İ. ve Yaşartürk, F. (2017). Fitness katılımcıların rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS). Volume 3 (Special Issue) e-ISSN : 2458-938.

Brown, S. (2016). Measures of Shape: Skewness and Kurtosis. Oak Road Systems. Erişim Tarihi: 23.01.2019 https://brownmath.com/stat/shape.htm

Carroll, B. and Alexandris, K.. (1997). Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation. Journal of Leisure Research, 29(3), p.p. 279-299.

Çelik, E. (2018). Modern toplumda serbest zamanın işlevi ve planlanması. Akademik Hassasiyetler, 5(9), 77-92.

Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M. and Provencher, P.J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: a test of their relationship with sport motivation. International Journal of Sport Psychology, 26, p.p. 24-39.

Güler, H. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin boş zaman engellerinin boş zaman motivasyonlarına etkisinin araştırılması: Bartın Üniversitesi Örneği (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) . Eğitim Bilimleri Enstitüsü B.E.S.Y.O.. Bartın.

Güngörmüş, H.A. (2012). The study of validity and reliability of turkish version of leisure motivation scale. Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies, 4(3), p.p. 1209-1216.

Kalaycı, Ş. (2006). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri (Ed). Asil Yayın Dağıtım. Ankara.

Kaya, A.M. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas.

Mutlu, İ. (2008). Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma: Kayseri İli Örneği (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Mutlu İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H.A., Sevindi, T. ve Gürbüz, B. (2011). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2011; 13 (1): 54–61.

Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Blais, M.R. & Brière, N.M. (1991). Construction et validation de l'Échelle de motivation vis-à-vis les Loisirs (EML). Communication présentée au congrès annuel de la SQRP, Ottawa, ON, Résumé des communications, p.146.

S.F.Q. (2018). Queensland Government Sport & Active Recreation Strategy 2019-2029.

Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). Using multivariate statistics (6. Baskı). Pearson Education: Boston.

Van Heerden, C.H. (2014). The relationships between motivation type and sport participation among students in a South African context. Journal of Physical Education and Sport Management, 5(6), 66-71.

Yerlisu, L, Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10 (2), 53-59. Retrieved from http://dergipark.gov.tr/spormetre/issue/41344/499768

Vibrasyon Antrenmanın Dikey Sıçrama ve Çeviklik Performansı Üzerine Akut Etkisi

Zait Burak AKTUĞ[1], Emrah ŞENGÜR[2], Asiye Melik KIZİLİN[2], Serkan İBİŞ[1]

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

[2]Doktora öğrencisi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı sporcularda alt ekstremiteye uygulanan akut vibrasyon antrenmanın dikey sıçrama ve çeviklik performansı üzerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya 20 gönüllü erkek sporcu katılmıştır. Sporcuların dikey sıçrama performansı jump-metre ile çeviklik performansını ise 505 çeviklik testi ile belirlenmiştir. Sporcuların dikey sıçrama ve çeviklik performansları herhangi bir egzersiz uygulanmadan ve vibrasyon antrenmanı uygulandıktan sonra olmak üzere iki kez ölçülmüştür. Sporcuların dikey sıçrama performansının ön test son testleri arasındaki farkı belirlemede Paired T Testi, çeviklik performanslarının ön test ve son testleri arasındaki farkı belirlemede Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre vibrasyon antrenmanı sonrası dikey sıçrama ve çeviklik performansının istatiksel olarak anlamlı şekilde geliştiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Sıçrama ve çeviklik gerektiren sporlarda performans gelişimi için vibrasyon antrenmanlarının sportif performansı artıracağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Vibrasyon, dikey sıçrama, çeviklik

Acute Effect of Vibration Training on Vertical Jumping and Agility Performance

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effect of acute vibration training applied on lower extremity on vertical jump and agility performance of athletes. 20 volunteer male athletes participated in the study. The vertical jump performance of the athletes was determined by the jump-meter and the agility test by 505 agility test. The vertical jump and agility performances of the athletes were measured twice, without any exercise and after vibration training. The Paired T Test was used to determine the difference between the vertical jumping performance of the athletes and the pre-test post-test. According to the results, vertical jump and agility performance after vibration training was found to be statistically significant ($p <0.05$). It is thought that vibration training will improve sport performance for performance improvement in sports which require splash and agility.

Key words: Vibration, vertical jump, agility

GİRİŞ

Becerilerin geliştirilmesi için çeşitli antrenman teknikleri uygulanmaya başlamıştır. Bu antrenmanlardan bir tanesi de vibrasyon (titreşim) antrenmanlarıdır. Titreşim, bir cismin dinlenik konumuna göre düzenli veya düzensiz olarak oluşturduğu periyodik hareketlerle meydana gelen mekanik salınımlar olarak tanımlanmaktadır. İnsan vücudunda titreşim vücutla temas eden bir araç ya da mekanizmanın periyodik hareketleriyle oluşmaktadır (Kin-İşler, 2007). Vibrasyon sportif performansı arttırmak amacı ile ilk olarak 1980'li yıllarda Rusya'da kullanılmıştır. Kuvvet ve güç gelişimini geleneksel yöntemlerden farklı bir şekilde geliştirmek için Rus bilim adamları direnç egzersizlerini vibrasyon uygulamaları ile birleştirmişler ve bu yöntemi de vibrasyon antrenmanı olarak tanımlamışlardır (Issurin ve ark., 1994).

Sporcuların müsabaka sırasında kullandıkları çeşitli beceriler birbirleriyle etkileşim halindedir. Becerilerin aynı anda uygulanmasını mümkün hale getirebilmek için farklı uygulamalar yapılabilir. Bu becerilerden bir tanesi de çevikliktir. Çeviklik, kuvvet ve kondisyonda kullanılan bir terim olup, birçok sporun ve etkinliğin önemli bir unsuru olarak düşünülmektedir. Yumruktan kurtulan bir boksör, ayakuçlarında dönüşünü tamamlayan bir bale dansçısı ve rakibini yere indirmeyi bitiren bir güreşçi hepsi çeviklik örnekleri olarak düşünülebilir. Bununla beraber, performans gelişimine katılan sporcular çevikliği, sporcunun yön değiştirmesini sağlayan lokomotor bir beceri olarak bakarlar. Bu tip hareketler çoğunlukla, basketbol, futbol, tenis ve lacrosse (hokey benzeri top oyunu) gibi saha pist sporlarında sıklıkla gözlenir. Bunun ışığında çeviklik, yaygın olarak, ya dikey ya da yatay yöndeki motor kontrolü korurken, aniden durma, yön değiştirme ve hızlanmanın etkili bir şekilde birleştirilmesi olarak tanımlanır (Verstegen ve Marcello, 2001).

Sporcular için önemli olan diğer becerilerden biri de dikey sıçramadır. Dikey sıçrama, sıçrama kuvvetini oluşturan eklemlerin hareket açıklığı ile doğrudan ilgilidir. Hareketten sorumlu agonist kaslar, hareketin başlangıcında geniş eklem hareketleriyle uyumlu olarak gerilebileceklerdir. Gerilmiş kasın kasılma gücü daha fazla olduğu gibi antagonist kasların da yeterli esneklikte olması, hareketin kolaylıkla gerçekleşmesine ve eklem hareketinin son derecesine kadar ulaşabilmesine imkan tanıyacaktır. Geniş eklem hareketi boyunca harekete katılan kas lifleri ve dolayısıyla sarkomer sayısı daha fazla olacağından kasılma kuvveti yükselecektir. Bu durum da dikey sıçrama performansını artırıcı etki yapacaktır (Kepoğlu ve ark., 2001).

Uygulanan vibrasyon antrenmanı ile kas iğciklerinin primer sonlanmalarının aktivasyonlarının artmasına bağlı olarak kasta kasılmaya katılan sarkomer sayısını artırmaktadır. Bu durum kasın tonik vibrasyon refleksini oluşturması ve kaslar arası ilişkiyi arttırmasını sağlamaktadır (Hagbarth ve Eklund, 1966). Uygulanan antrenmanın şiddeti ile birlikte kısa süreli kuvvet açığa çıkmaktadır. Kuvvet birçok becerinin ve tekniğin doğru yapılabilmesi bakımından önemlidir. Bu kuvvetin de çeviklik ve dikey sıçrama performansına etki ettiğini düşünülmektedir.

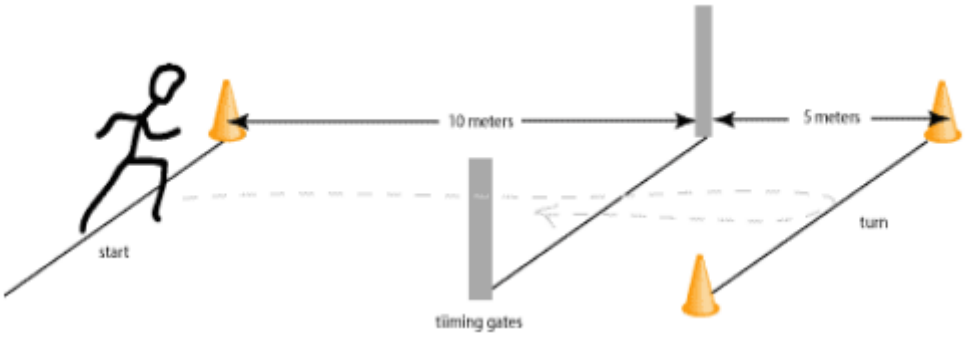
MATERYAL VE METOD

Dikey Sıçrama

Sporcuların sıçrama performansları Jump-metre kullanılarak ölçülmüştür. Ayaklar omuz genişliğinde açık, vücut dizlerden 90º bükülü ve öne doğru eğik, kollar belde sabitlenmiş şeklide ölçüm yapılmıştır. Bu işlem iki kez tekrar edilmiş, en iyi değer cm olarak kaydedilmiştir.

505 Çeviklik Testi

Test 10 metrelik bir yaklaşma koşusunun ardından 5 metrelik bir mesafenin gidiş dönüşlü olarak tamamlanmasıdır (Şekil 1). Parkur kurulduktan sonra 5 m çizgisinin üzerine fotosel sisteminin hem start hem de stop kapıları yerleştirilmiştir. Yaklaşma koşusu yönünde ilk kapı stop, ikinci kapı start olarak yer alır. 5 m mesafenin gidiş dönüş zamanı saniye cinsinden kaydedilmiştir. Deneklere test hakkında bilgi verildikten sonra düşük tempoda birkaç deneme yapmalarına izin verilmiştir. Sporcular teste başlamadan önce 5-6 dk ısınma ve germe egzersizleri yaptırılmıştır. Bu test 3-4 dk ara ile iki kez tekrarlanır en iyi skor değerlendirmeye alınmıştır (Hazır, 2010).



Şekil 1.

Uygulanan Antrenman Metodu

Sporculara düşük yoğunluklu ısınma egzersizi uygulanmıştır. Isınma koşusundan sonra 2 dk yürüyüş ile aktif dinlenme yapılmıştır. Akut sonuçlar amaçlandığı için tek bir vibrasyon uygulaması 35 Hz şiddetinde, 4 farklı şekilde toplamda 120 sn (her bir hareket için 30 sn) uygulanmıştır. Uygulamaya başlanmadan önce tüm hareketler sporculara görsel olarak gösterilmiş ve anlatılmıştır. Vibrasyon antrenmanları arasında 30 sn dinlenme verilmiştir. Vibrasyon antrenmanı frenkansı ve süresi ayarlanabilen DKN XG10 vibrasyon aletiyle gerçekleştirilmiştir. Alt ekstremiteye vibrasyon antrenmanı 4 farklı şekilde uygulanmıştır.

1. *Qalf Raise:* Sporcu vibrasyon platformu üzerinde ayakucuna yükselmiş pozisyonda, dizler ve üst gövde düz olacak şekilde) ölçüm uygulanmıştır.
2. *Squat (Basic Squat):* Sporcu vibrasyon platformu üzerinde ayak tabanları tamamen platformla temas halindeyken, dizler 90º bükük ve üst ekstremite düz bir ölçüm uygulanmıştır.
3. *Front Lunge (Right):* Sporcu vibrasyon platformu üzerinde sağ dizi 90º bükük, ayak tabanı tamamen vibrasyon tabanı üzerinde, sol ayağı zeminde olacak şekilde ölçüm uygulanmıştır.
4. *Front Lunge (Left):* Sporcu vibrasyon platformu üzerinde sol dizi 90º bükük, ayak tabanı tamamen vibrasyon tabanı üzerinde, sağ ayağı zeminde olacak şekilde ölçüm uygulanmıştır (Şengür, 2018) .

BULGULAR

Tablo 1. Sporcuların demografik değişkenleri

	N	**Min.**	**Mak.**	$\overline{x}$ **± Sd**
Yaş	20	18	22	19,30±1,41
Spor yaşı	20	3	8	5,75±1,61
Boy	20	2	2	1,75±0,05
Kilo	20	49	80	65,80±7,256
VKİ	20	19	27	22,15±1,9

Tablo 2. Dikey sıçrama ve 505 çeviklik performansları ön test-son test karşılaştırması

Değişkenler	**Eşli Gruplar**	**N**	$\overline{x}$ **± S*d***	**p**
Dikey Sıçrama	Ön Test	20	38,95±5,925	,000
(cm)	Son Test	20	42,90±6,164	
505 Çeviklik (Sağ)	Ön Test	20	3312,00±943,683	,000
(ms)	Son Test	20	3003,50±268,543	
505 Çeviklik (Sol)	Ön Test	20	3327,70±388,350	,000
(ms)	Son Test	20	3029,35±165,889	

($p<0,05$)

Tablo 2 incelendiğinde sporcuların dikey sıçrama ve 505 çeviklik performanslarının son testte istatiksel olarak anlamlı şekilde geliştiği belirlenmiştir ($p<0,05$).

İstatiksel Analiz

Verilerin analizi SPSS 24 programında yapılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemede Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren dikey sıçrama performansının ön test-son testlerini karşılaştırmada Paired t testi, normal dağılım göstermeyen 505 çeviklik performansının ön test-son test karşılaştırmasında Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

TARTIŞMA

Yapılan çalışmada sporcuların dikey sıçrama performans ortalamaları ön test 38,95±5,925 cm son test ortalamasının 42,90±6,164 cm olarak tespit edilmiştir. Sporcuların dikey sıçrama performanslarının son testte istatiksel olarak anlamlı şekilde arttığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

Atış ve ark (2018) karete sporcusu üzerinde yapmış oldukları farklı frekanslardaki vibrasyon antrenmanlarının dikey sıçrama performansını geliştirdiğini belirtmiştir. Yine benzer bir çalışmada Kim ve ark (2016) erkek voleybolcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada vibrasyon antrenmanının dikey sıçrama performansı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu söylemiştir.

Tomljanovic (2015) futbolcular üzerinde yapmış olduğu vibrasyon antrenmanının dikey sıçrama performansını geliştirdiğini belirtmiştir. Başka bir çalışmada Kaçoğlu ve Gürol (2016) vibrasyon antrenmanın dikey sıçrama performansını geliştirdiğini belirlemiştir.

Armstrong ve ark (2010) düzenli spor yapan 30 erkek 60 kadın üzerinde farklı frekanslarda yapmış oldukları çalışmada vibrasyon antrenmanının dikey sıçrama performansında artmalar meydana gelmiştir. Uygulanan frekansa göre dikey sıçrama performansında değişmelerin olduğunu belirtmişlerdir. Hilgers ve Christensen (2011) 7 voleybol oyuncusu üzerinde yapmış oldukları çalışmada vibrasyon antrenmanlarının dikey sıçrama performansını geliştirdiğini tespit etmiştir.

Vibrasyon antrenmanları sırasında istemsiz şekilde tonik vibrasyon refleksi meydana gelmektedir, bu refleks sayesinde kasta istemsiz kasılmalar meydana gelir. Vibrasyonun sağladığı titreşimler sayesinde kaslar hemen çalışmaya başlar (Cardinale ve Erskine 2003). Titreşime maruz kalan kaslar platformla temas ettiğinden, aynı hızda aktivasyona zorlanırlar. Bu durum, kası daha fazla çalışmaya zorlar ve eğitim uyarıcılığını doğallaştırmasını sağlar. Bu tür kas aktivasyonunun en büyük avantajı, kas liflerinin % 100'ünü çalıştırma olasılığıdır. Geleneksel eğitim biçiminde, kas lifleri % 40 ile % 60 arasında çalışabilir (Gerodimos ve ark.,

2010). Akut ve kronik vibrasyona maruz kaldıktan sonra kuvvet üretme kapasitesinde bir artış meydana gelir. Gerilme reflekslerinin duyarlılığındaki artış ve beynin spesifik bölgelerinin uyarılmasından dolayı nöromüsküler sistemin bir eksitatör durumunu belirler. Merkezi etki, spesifik hormonların salgılanmasını tetikleyen hipotalamus-hipofiz eksenini de etkiler. Tüm bu faktörler, iskelet kasının kuvvet üretme kapasitesindeki artışa katkıda bulunur. Bosco ve ark (1999) titreşim platformuyla uygulanan tüm vücut titreşim egzersizlerinin dikey sıçrama becerisini % 3,8 ve bacak kuvvetini % 7 oranında arttırdığını rapor etmişlerdir. Dikey sıçrama performansında da kuvvetin önemli bir faktör olması vibrasyon antrenmanlarının dikey sıçrama performansı üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir (Cardinale ve Bosco, 2003).

Yapılan çalışmada sporcuların çeviklik performans ortalamaları sağ dönüşte ön test 3312,00±943,68 ms son test ortalamasının 3003,50±268,54 ms olarak tespit edilmiştir. Sporcuların çeviklik performanslarının son testte istatiksel olarak anlamlı şekilde arttığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

Yapılan çalışmada sporcuların çeviklik performans ortalamaları sol dönüşte ön test 3327,70±388,35 ms son test de 3029,35±165,88 ms olarak tespit edilmiştir. Sporcuların çeviklik performanslarının son testte istatiksel olarak anlamlı şekilde arttığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

Cochrane (2015) kadın netball oyuncusu üzerinde yaptığı çalışmada akut vibrasyon antrenmanının çeviklik performansı üzerinde bir katkısı olmadığını belirtmiştir. Hokeyciler üzerinde yapılan başka bir çalışmada 35 Hz'lik kısa süreli tüm vücut vibrasyon antrenmanının çeviklik performansını geliştirmediği tespit edilmiştir (Pienaar, 2010).

Torvinen ve ark (2002) 15 Hz ve 30 Hz'lik akut vibrasyon antrenmanının çeviklik performansı üzerinde bir katkısı olmadığını söylemiştir. Benzer şeklide Andrija ve ark (2015) vibrasyon antrenmanlarının çeviklik performansı üzerine herhangi bir katkı sağlamadığını söylemiştir.

Literatürde çalışmamızın sonucunu destekler nitelikte vibrasyon antrenmanlarının çeviklik performansı üzerine olumlu etkisinin olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur.

Şengür (2018) futbolcularda akut vibrasyon antrenmanının şut hızı, şut isabeti ve çeviklik performansı önemli şekilde geliştirdiği belirlenmiştir. Benzer bir çalışmada ise, akut vibrasyon egzersizlerinin sürat ve çeviklik performansını geliştirdiği belirlenmiştir (Jeffrey ve ark., 2013).

Başka bir çalışmada 8 haftalık tüm beden vibrasyon antrenmanının çeviklik performansını geliştirdiği tespit edilmiştir (Bayram, 2015). Chin ve ark (2016) vibrasyon antrenmanının erkek voleybolcularda çeviklik, hız ve güç performansını önemli şekilde geliştirdiği belirlenmiştir.

Akut ve kronik vibrasyona maruz kaldıktan sonra kuvvet üretme kapasitesinde bir artış meydana gelir. Gerilme reflekslerinin duyarlılığındaki artış ve beynin spesifik bölgelerinin uyarılmasından dolayı nöromüsküler sistemin bir eksitatör durumunu belirler. Merkezi etki, spesifik hormonların salgılanmasını tetikleyen hipotalamus-hipofiz eksenini de etkiler. Tüm bu faktörler, iskelet kasının kuvvet üretme kapasitesindeki artışa katkıda bulunur. Çeviklik performansında da kuvvetin önemli bir faktör olması vibrasyon antrenmanlarının çeviklik performansı üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir (Cardinale ve Bosco, 2003).

Sonuç olarak, akut vibrasyon antrenmanlarının çeviklik ve sıçrama performansına katkı sağladığı söylenebilir.

KAYNAKÇA

Andrija, A., Georgiev, M., & Mutavdzić, V. (2015). The impact of vibration tranıng on the whole body, explosive leg strength, speed and agility in basketball players aged 14-15. Research in Kinesiology, 43(1): 33-37.

Armstrong, J. W., Grinnell, C. D., & Warren, S. G.(2010). The acute effect of whole-body vibration on the vertical jump height. Journal of Strength and Conditioning Research, 24(10): 2835–2839.

Atış, E., Gelen, E., & Yıldız, S. (2018). The acute effect of different frequencies of whole-body vibration on range of motion and jump performance in preadolescent karate athletes. Turkish Journal of Sport and Exercise, 20(2): 122-126.

Bayram, İ. (2015). Tüm beden vibrasyonunun bazı tenis performans parametreleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Bosco, C., Cardinale, M., & Tsarpela, O. (1999). Influence of Vibration on Mechanical Power and Electromyogram Activity in Human Arm Flexor Muscles. European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 79(4): 306-11.

Cardinale, M., & Bosco, C. (2003). The use of vibrations as an exercise intervention. Exercise and Sport Sciences Reviews, 31(1): 3-7.

Cardinale, M., & Erskine J.A. (2008). Vibration Training in Elite Sport: Effective Training Solution or Just Another Fad? International Journal of Sports Physiology and Performance, 3(2): 232-239.

Chin, S, H., Chi-Yao, C., Kuo-Chuan, L., Chun-Hao, C., & Ke-Chou, C. (2016). The Acute Effect Of Whole Body Vibration Training On Agility, Speed And Power In Male Volleyball Players, 34. İnternational Conference on Biomechanics in Sports, July 18-22.

Cochrane, D. J. (2015). The Effect of Acute Vibration Exercise on Short-Distance Sprinting and Reactive Agility. Journal of Sports Science and Medicine, 12: 497–501.

Gerodimos, V., Zafeiridis, B., Karatrantou, K., Vasilopoulou, T., Chanou, K., & Pispirikou, E. (2010).The acute effects of different whole-body vibration amplitudes and frequencies on flexibility and vertical jumping performance. Journal of Science and Medicine in Sport.13(4): 438-443.

Hagbarth, K.E., & Eklund, G. (1966). Tonic vibration reflexes (TVR) in spasticity. Experimental Neurology, 2(2): 201-203.

Hazır, T., Mahir, Ö. F., & Açıkada, C. (2010). Genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişki. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 21(4): 146–153.

Hilgers, S., & Christensen, B. (2011). Examınatıon of acute whole-body vibration on maximal vertical jump height in collegiate volleyball athletes. Portuguese Journal of Sport Sciences, 11(2): 985-987.

Issurin, V.B., Liebermann, D.G., & Tenenbaum, G. (1994). Effect of vibratory stimulation training on maximal force and flexibility. Journal of Sports Sciences, 12(6): 561-566.

Jeffrey, C.P., Haris, P., Fuad B., Edin, U., Melika, M., & Mario, T. (2013). Acute effects of loaded whole body vibration schemes on countermovement jump, speed and agility. Turkısh Journal of Sport and Exercise, 15(3): 56-59.

Kaçoğlu, C., & Gürol, B. (2016). Effect of body position during whole body vibration on acute jumping performance. Baltıc Journal Of Sport & Health Sciences, 3(102): 8–12.

Kepoğlu, A., İkizler C., & Akan İ. (2001). Hentbol sporu ile uğraşanların psikolojik antrenman hakkındaki bilgi ve tutumları. 11-13 Ekim 2001 II. Uluslararası İzmir Spor Psikolojisi Sempozyumu, sözlü bildiri.

Kim, Y.Y., Min K.O., Choi J.H., & Kim, S.H. (2016). The effects of sole vibration stimulation on Korean male professional volleyball players' jumping and balance ability. The Journal of Physical Therapy Science, 28: 1427–1431.

Kin-İşler, A. (2007). Titreşimin Performansa Etkisi. Hacettepe Journal Of Sport Sciences, 18(1): 42-56.

Pienaar, C. (2010). The acute effect of whole body vibration (WBV) training on power-related measurements of field hockey play-ers: biokinetics and sport science. African Journal Physical Health Education, Recreation and Dance, 16(4): 594–604.

Şengür, E. (2018). Futbolcularda Alt Ekstremiteye Uygulanan Akut Vibrasyon Antrenmanının Şut Hızı Şut İsabeti Ve Çeviklik Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, NİĞDE.

Tomljanovic, M. (2015). Acute Effects of Loaded Whole Body Vibration Training on Performance. Asian Journal of Sports Medicine, 6(1): 1-7.

Torvinen, S., Sievanen, H., Jarvinen, T.A., Pasanen, M., Kontulainen S., Jarvinen TL., Järvinen M., Oja P., & Vuori, I. (2002). Effect of a vibration exposure on muscular performance and body balance. Randomized cross-over study. Clinical Physiology and Functional Imaging, 22(2): 145–152.

Verstegen M., & Marcello, B. (2001). Agility and coordination in high performance sports conditioning. B Foran, ed. Champaign: Human Kinetics.

Dikkati Geliştirmeye Dayalı Etkinliklerin Zihinsel Engelli Çocukların Görsel Bellek, Algı ve Dikkat Düzeylerine Etkisi

Sevda KORKUSUZ[1], Elif TOP[2]

[1]Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak Üniversitesi, Uşak, TÜRKİYE

[2]Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak Üniversitesi, Uşak, TÜRKİYE

ÖZET

Giriş: Duyu organlarına gelen uyaranların zihinde anlamlandırılarak yorumlanması, örgütlenmesi, çevre hakkında bilgi edinilmesi olarak tanımlanan algılama, zihinsel bir süreçtir ve bu süreç dikkat, bellek ve tüm duyguların etkileşimi ile gerçekleşmektedir. **Amaç:** Bu çalışmada, 14 haftalık dikkati geliştirmeye dayalı etkinliklerin hafif düzeyde zihinsel engelli çocukların görsel bellek, algı ve dikkat düzeylerine etkisi incelenmiştir. **Yöntem:** Araştırmaya 7-14 yaş aralığında 11 deney (Kız=5, Erkek=6, $\bar{X}$=11.26±2.03 yıl) ve 11 kontrol (Kız=7, Erkek=4, $\bar{X}$=11.33±1.63 yıl) grubu olmak üzere toplam 22 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubuna dikkati geliştirmeye dayalı etkinlikler (40 dk./2 gün/14 hafta) uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yaptırılmamıştır. Veri toplama araçları olarak Benton Görsel Bellek (F formu) ve d2 dikkat testleri kullanılmıştır. d2 dikkat testine bağlı olarak 7 parametre değerlendirmeye alınmıştır. Bunlar: İşlenen toplam madde sayısı (TN), atlanan doğru harf sayısı (E1), yanlış işaretlenen harf sayısı (E2), ham hata puanı (E), işlenen toplam madde sayısı-ham hata puanı (TN-E), konsantrasyon performansı (CP) ve Dalgalanma oranı (FR). **Bulgular:** Grup ve zamana bağlı olarak TN (p<0.05), E2 (p<0.05), E (p<0.01), TN-E (p<0.01), CP (p<0.01) Benton Görsel Bellek ve algı (p<0.01) değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken, E1 (p>0.05) ve FR (p>0.05) değerlerinde ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. **Sonuç:** Sonuç olarak; 14 haftalık dikkati geliştirmeye dayalı etkinliklerin hafif düzeyde zihinsel engelli çocukların görsel bellek, algı ve dikkat düzeylerine etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Görsel bellek, algı, dikkat, zihinsel engel

The Effects of Activities Based on Improving Attention on Visual Retention, Perception and Attention Levels of Children with Intellectual Disabilities

ABSTRACT

Introduction: It is period that commenting with being meaningful of stimulants coming from sense organs in mind, organizing perceptional of being known that getting information about environment and this period becames from interaction with attention, retention and senses. **Aim:** In this study, the effects of 14 weeks of activities based on improving attention on visual retention, perception and attention levels of children with mild intellectual disabilities were investigated. **Methods:** In total of 22 individuals between ages 7-14, 11 of which were in the experimental (Girls=5, boys=6, $\bar{X}$=11.26±2.03 years) and 11 in the control group (Girls=7, boys=4, $\bar{X}$=11.33±1.63 years) participated voluntarily in the study. While activities based on improving attention were applied to the experimental group (40 min./2 days/14 weeks), any application was not given the control group. As data collection tools, Benton Visual Retention test (F form) and d2 attention test were used. 7 parameters were evaluated based on d2 attention test. These are: total number of items processed (TN), omissions (E_1), commissions (E_2), raw score of errors (E), total number of items minus error scores (TN-E), concentration performance (CP) and fluctuation rate (FR). **Results:** While there were statistically significant differences in terms of TN (p<0.05), E_2 (p<0.05), E (p<0.01), TN-E (p<0.01), CP (p<0.01), Benton visual retention and perception values (p<0.01), regarding to group and time dependent, there were no statistically significant differences in E_1 (p>0.05) and FR (p>0.05) values. **Conclusion:** As a result; it has been determined that 14 weeks activities based on improving attention have an effect on visual retention, perception and attention levels of children with mild intellectual disabilities.

Keywords: Visual retention, perception, attention, intellectual disabilities

GİRİŞ

Zihinsel engellilik Amerika Psikiyatrı Birliği tarafından "Ortalamanın önemli derecede altında zihinsel işlev-bireysel olarak uygulanan zeka testinde yaklaşık 70 ya da altında zeka bölümünün olması" olarak tanımlanmaktadır. Motor gelişim yönünden akranlarını oldukça geriden takip eden bu çocuklarda yaşla birlikte gelişmesi gereken motor ve zihinsel gelişim fonksiyonları istenilen düzeyde değildir (Gottfredson, 1997). Duyu organlarına gelen uyaranların zihinde anlamlandırılarak yorumlanması, örgütlenmesi, çevre hakkında bilgi edinilmesi olarak tanımlanan algılama, zihinsel bir süreçtir (Metin & Aral, 2013) ve bu süreç dikkat, bellek ve tüm duyguların etkileşimi ile gerçekleşmektedir (Yukay Yüksel & Yurtsever Kılıçgün, 2012). Zihinsel gerilik çocukların öğrenme ve algısal yeteneklerini, yaratıcılık düzeylerini, dikkat ve süresini olumsuz etkilemektedir. Dikkat süresinin sınırlı ve kısa süreli belleğin zayıf olması sebebiyle kısa süreli belleğe gelen bilgilerin uzun süreli belleğe aktarılmasında sorunlar yaşanmaktadır. Ülkemizde yapılan bazı çalışmalar sonucunda, iyi planlanmış oyun ve benzeri etkinliklerin, hareket eğitiminin, çocukların özellikle algı, dikkat ve kısa süreli belleklerinin gelişimi üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir (Toker Türkmenoğlu, 1994; Ünal, 2007). Bu çalışmada, 14 haftalık dikkati geliştirmeye dayalı etkinliklerin hafif düzeyde zihinsel engelli çocukların görsel bellek, algı ve dikkat düzeylerine etkisi incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın örneklemini Uşak il merkezindeki Vala Gedik Özel Eğitim İlkokulu-Ortaokulunda öğrenim gören 7-14 yaş arası 11 deney (Kız=5, Erkek=6) ve 11 kontrol (Kız=7, Erkek=4) olmak üzere toplam 22 hafif düzeyde zihinsel engelli birey oluşturmaktadır. Hafif düzeyde zihinsel engelli bireylerin görsel bellek, algı ve dikkat düzeylerini belirlemek için çalışmanın başında, ortasında ve sonunda Benton Görsel Bellek Testi (Benton, 1974) ve d2 Dikkat Testi (Spreen & Strauss, 1998; Brickenkamp & Zillmer, 1998) kullanılmıştır. Görsel bellek, algı ve dikkat düzeyleri belirlenen bireyler tesadüfi örnekleme yöntemiyle deney (n=11) ve kontrol (n=11) gruplarına ayrılmıştır. Deney grubunda yer alan öğrencilere; çalışmanın araştırmacısı ve 2 eğitmen eşliğinde dikkati geliştirmeye dayalı etkinliklerden oluşan bir program uygulanmıştır (40 dk./2 gün/14 Hafta). Kontrol grubuna ise hiçbir uygulama yapılmamıştır. Bu araştırma, Uşak Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu ve Uşak İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden onay alınarak yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Karşılaştırmalarda p= 0.05 önemlilik düzeyi dikkate alınmıştır. Grup ve ölçüm (2x3) değerlendirmelerinde Repeated Measures Anova Testi kullanılmıştır. Küresellik varsayımının sağlanmadığı durumlarda ($p<0.05$) ve epsilon değerinin $\varepsilon > .75$ büyük olması durumunda Huynh-Feldt düzeltmesi, $\varepsilon < .75$ küçük olması durumunda ise Greenhouse-Geisser düzeltmesine bakılarak sonuçlar yorumlanmıştır. İkinci seviye testi olarak Bonferroni testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. TN değerine ilişkin grup x zaman Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonuçları

		Ön-test X̄±SD	Ara-test X̄±SD	Son-test X̄±SD	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
	Deney	221.00±38.50	264.27±36.47	371.18±41.57	25998.81	2	12999.40	4.487	0.017*	1<3, 2<3

TN	Kontrol	186.36±38.50	195.00±36.47	240.55±41.57	40	

***p*<0.05; TN:** İşlenen Toplam Madde Sayısı

TN parametresinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur $F(2, 40)= 4.49$, $p< .05$). Bonferroni post hoc test sonuçlarına göre; ön-test ile son-test ($p< .001$) ve ara-test ile son-test ($p< .001$) değerleri arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak bir artış tespit edilmiştir.

Tablo 2. E1 değerine ilişkin grup x zaman Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonuçları

		Ön-test X̄±SD	Ara-test X̄±SD	Son-test X̄±SD	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
E1	Deney	40.36±9.81	46.82±13.99	40.64±13.52	2272.030	2	1136.015	2.693	.080*	-
	Kontrol	19.91±9.81	29.18±13.99	46.36±13.52		40				

***p*>0.05; E1:** Atlanan Doğru Harf Sayısı

E_1 parametresinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır $F(2, 40)= 2.69$, $p> .05$). İstatistiksel olarak anlamlı fark bulunmasa da deney grubu lehine bir azalma gözlenmiştir.

Tablo 3. E2 değerine ilişkin grup x zaman Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonuçları

		Ön-test X̄±SD	Ara-test X̄±SD	Son-test X̄±SD	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
E2	Deney	47.18±7.60	36.00±8.54	29.55±9.85	3093.364	1.25	2475.488	4.196	0.043*	-
	Kontrol	40.91±7.60	42.09±8.54	56.46±9.85		24.99				

***p*<0.05; E2**: Yanlış İşaretlenen Harf Sayısı

Mauchly's küresellik varsayımı sağlanamadığından ($X^2(2)= 17.43$, $p < .05$) ve epsilon değerinin $\varepsilon < .75$ küçük olması nedeniyle Greenhouse-Geisser düzeltmesi ($\varepsilon = .625$) kullanılmıştır. E_2 parametresinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. $F(1.25, 24.99)= 4.20$, $p< .05$). Bonferroni post hoc test sonuçlarına göre; ön-test ile ara-test, ön-test ile son-test ve ara-test ile son-test değerleri arasında istatistiksel olarak fark tespit edilmemiştir ($p> .05$). İstatistiksel olarak anlamlı fark bulunmasa da deney grubu lehine bir azalma gözlenmiştir.

Tablo 4. E değerine ilişkin grup x zaman Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonuçları

		Ön-test X̄±SD	Ara-test X̄±SD	Son-test X̄±SD	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
E	Deney	58.69±4.77	31.50±4.80	20.11±3.97	5427.26	2	2713.631	23.030	0.000*	1>2, 1>3, 2>3
	Kontrol	40.46±4.77	47.21±4.80	43.67±3.97		40				

***p*<0.001; E**: Ham Hata Puanı

E parametresinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur $F(2, 40)= 23.03$, $p< .001$). Bonferroni post hoc test sonuçlarına göre; ön-test ile ara-test ($p< .05$), ön-test ile son-test ($p< .001$) ve ara-test ile son-test ($p< .05$) değerleri arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak bir azalma tespit edilmiştir.

Tablo 5. TN-E değerine ilişkin grup x zaman Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonuçları

		Ön-test X̄±SD	Ara-test X̄±SD	Son-test X̄±SD	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
TN-E	Deney	133.46±29.57	181.46±25.70	301.00±32.54	69225.848	2	34612.924	16.843	0.000*	1<3, 2<3
	Kontrol	125.55±29.57	123.73±25.70	137.73±32.54		40				

***p*<0.001; **TN-E**: İşlenen Toplam Madde Sayısı- Ham Hata Puanı

TN-E parametresinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur $F(2, 40)= 16.84$, $p< .001$). Bonferroni post hoc test sonuçlarına göre; ön-test ile son-test ($p< .001$) ve ara-test ile son-test ($p< .001$) değerleri arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak bir artış tespit edilmiştir.

Tablo 6. CP değerine ilişkin grup x zaman Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonuçları

		Ön-test X̄±SD	Ara-test X̄±SD	Son-test X̄±SD	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
CP	Deney	51.36±9.72	62.73±8.55	113.64±10.00	13796.45	2	6898.22	17.149	0.000*	1<3, 2<3
	Kontrol	56.27±9.72	52.91±8.55	51.18±10.00		40				

***p*<0.01; **CP:** Konsantrasyon Performansı

CP parametresinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur $F(2, 40)= 17.15$, $p< .001$). Bonferroni post hoc test sonuçlarına göre; ön-test ile son-test ($p< .001$) ve ara-test ile son-test ($p< .05$) değerleri arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak bir artış tespit edilmiştir.

Tablo 7. FR değerine ilişkin grup x zaman Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonuçları

		Ön-test X̄±SD	Ara-test X̄±SD	Son-test X̄±SD	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
FR	Deney	17.00±3.02	21.09±2.43	20.46±3.40	57.909	1.73	33.497	0.435	0.622*	-
	Kontrol	12.73±3.02	14.00±2.43	17.91±3.40		34.58				

***p*>0.05; **FR:** Dalgalanma Oranı

Mauchly's küresellik varsayımı sağlanamadığından ($X^2(2)= 6.71$, $p < .05$) ve epsilon değerinin $\varepsilon > .75$ büyük olması nedeniyle Huynh-Feldt düzeltmesi ($\varepsilon = .864$) kullanılmıştır. FR parametresinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır $F(1.73, 34.58)= 0.44$, $p> .05$). İstatistiksel olarak anlamlı fark bulunmasa da deney grubu lehine bir azalma gözlenmiştir.

Tablo 8. BGBA değerine ilişkin grup x zaman Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonuçları

		Ön-test X̄±SD	Ara-test X̄±SD	Son-test X̄±SD	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
BGBA	Deney	6.00±0.91	8.82±0.67	10.82±0.63	89.303	1.42	63.029	39.986	0.000*	1<2, 1<3, 2<3
	Kontrol	6.73±0.91	6.00±0.67	5.91±0.63		28.34				

***p*<0.01; **BGBA:** Benton Görsel Bellek ve Algı

Mauchly's küresellik varsayımı sağlanamadığından ($X^2(2)= 10.08$, $p < .05$) ve epsilon değerinin $\varepsilon < .75$ küçük olması nedeniyle Greenhouse-Geisser düzeltmesi ($\varepsilon = .708$) kullanılmıştır. BGBA parametresinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur $F(1.42, 28.34)= 39.99$, $p< .001$). Bonferroni post hoc test sonuçlarına göre; ön-test ile ara-test ($p< .05$), ön-test ile son-test ($p< .001$) ve ara-test ile son-test ($p< .05$) değerleri arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak bir artış tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızda zihin engelli çocuklara dikkati geliştirmeye dayalı 28 etkinlikten oluşan bir etkinlik programı uygulanarak etkisi incelenmiştir. Deney ve kontrol grubundaki zihin engelli çocukların d2 dikkat testi ve Benton görsel bellek testi sonuçları incelendiğinde; TN, TN-E ve CP parametrelerinde zamana bağlı olarak deney grubu lehine istatistiksel olarak bir anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Majorek, Tuchelmannb ve Heusser (2004) Terapötik Eurythmy terapisinin DEHB olan 5 çocuk üzerinde davranışsal etkilerini incelediği çalışmasında psikomotor hız, dikkat süresi ve sosyal davranış sorunları üzerinde anlamlı farklılaşma saptanmıştır, toplam işaretleme sayısı (TN) ve seçici dikkat (TN-E) tüm öğrencilerde artış göstermiştir. Kula (2018) dikkat becerisini geliştirmeye dayalı programın, dikkat eksikliği olduğu saptanan ilkokul öğrencileri üzerindeki etkililiğini incelediği çalışmasında TN-E türü puan değerinde son-test lehine artış tespit etmiştir. Benzer şekilde Yaycı (2007) da seçici ve yoğunlaştırılmış dikkat kabiliyetleri ve konsantrasyon performanslarında (CP) artış tespit etmiştir. Sonuçlar araştırmamızın bulguları ile benzerlik göstermektedir.

E2 ve E parametrelerinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak deney grubu lehine bir azalma gözlenmiştir. E2 hata türü fazlalığı özel öğrenme güçlüğü, zihinsel gerilik ve algılama güçlüğünün göstergesi olabilir ve bu durum beraberinde dikkatsizliği, verilen yönergeyi anlamada zorlanmayı, görsel nesneleri anlamlandırma problemlerini getirir. Tinea ve Butlerb (2012) yaptıkları çalışmada, aerobik egzersiz programı hem yüksek gelirli hem de düşük gelirli öğrencilerin yapılan hataların (E2) oranını artırmaksızın, konsantrasyon seviyelerini (CP), seçici dikkat performansını (TN-E) artırdığını ve düşük gelirli öğrencilerin daha fazla iyileşme gösterdiği saptanmıştır. E türü hata puanının artması dikkat ve odaklanma problemlerinin varlığını gösterir. Kula (2018) araştırmasında çalışma grubunun TN, TN-E ve CP türü puan açısından son-test lehine artış tespit ederken, E1, E2 ve E hata türü ve FR türü açısından ise son-test lehine azalma tespit etmiştir.

FR ve E1 parametrelerinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmasa da deney grubu lehine bir azalma gözlenmiştir. FR türü puan yükseldikçe, dikkatin farklı yönlere kayması, dikkat salınımı da artar. Thompson ve Thompson (1998) yaptıkları araştırma sonucunda çocuk ve yetişkinlerin dikkat eksikliği belirtilerinde azalma, sürdürülebilir dikkatlerinde artma, akademik başarılarında artış ve ayrıca çocukların IQ seviyelerinde 12 puanlık bir yükselme olduğunu saptamıştır. E1 türü hataların artması seçici dikkatin düşük olduğunu ve performansın niteliğinin yetersiz olduğunu gösterir. Yine Levaux,

Larøi, Offerlin-Meyer, Danion ve Van Der Linden (2011) 9 oturumluk bir eğitim sonrası saldırganlık dürtü ve düşüncelerinde azalma, seçici dikkat seviyesinde ise artış tespit etmişlerdir. Sonuçlar bu araştırma sonuçları ile tutarlılık içerisindedir.

Benton Görsel Bellek testi grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak deney grubu lehine istatistiksel olarak bir artış tespit edilmiştir. Çamlıyer (1994) tarafından hafif düzeyde zihin engeline sahip çocuklarda hareket eğitiminin algısal gelişim düzeylerine etkilerinin incelendiği araştırmada çocukların görsel algı düzeylerinde olumlu gelişmeler olduğunu saptamıştır. Doğan (1989) ise Frostig Görsel Algı Eğitim Programının serebral palsili çocuklar üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonucunda elde dilen bulgular, ebeveynlerin, terapistlerin ve öğretmenlerin fiziksel ve bilişsel gelişimi destekleyici etkinlikleri bir arada kullanarak zihinsel engelli çocukların bilişsel süreçlerinin (görsel bellek, algı, dikkat) gelişimine katkıda bulunabileceklerini göstermektedir.

KAYNAKLAR

Benton, A.L. (1974), Benton Visual Retention Test. Revised Visual Retention Test Manual. New York:Psychological Corporation.

Brickenkamp, R., & Zillmer, E. (1998). The d2 Test of Attention. Seattle: Hogrefe & Huber Publishers.

Çamlıyer, H. (1994). Eğitilebilir zekâ düzeyindeki çocuklarda hareket eğitiminin algısal gelişim düzeylerine etkileri. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir, p. 30-32, 44-46.

Doğan, H. (1989). Spastik tip cerbral palsy'li çocuklarda görsel algı gelişimi ve frostig görsel algı eğitiminin etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gottfredson, L.S. (1997). Mainstream science on intelligence: an editorial with 52 signatories, History and Bibliography. Intelligence. 24(1),13-23.

Levaux, M. N., Larøi, F., Offerlin-Meyer, I., Danion, J. M. & Van Der Linden, M. (2011). The effectiveness of the attention training technique in reducing intrusive thoughts in schizophrenia: A case Study. Clinical Case Studies, 10(6), 466-484.

Majorek, M., Tuchelmannb, T., & Heusser, P. (2004). Therapeutic eurythmymovement therapy for children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): A Pilot Study. Complementary Therapies in Nursing & Midwifery, 10(1), 46-53.

Metin, Ş., & Aral, M. (2013). Motor Beceriden Bağımsız Görsel Algı Testi-3: Geçerlik güvenirlik çalışması. Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(2), 57-72.

Spreen, O., & Strauss, E. (1998). A Compendium Of Neuropsychological Tests (2nd Ed.). New York: Oxford University Press.

Thompson, L., & Thompson, M. (1998). Neurofeedback combined with training in metacognitive strategies: Effectiveness in students with add. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 23(4), 243-263.

Tinea, M. T., & Butlerb, A. G. (2012). Acute aerobic exercise impacts selective attention: An exceptional boost in lower-income children. Educational Psychology, 32(7), 821-834.

Toker Türkmenoğlu, E. (1994). Altı yaş yuva çocuklarında kısa süreli bellek gelişimine bellek eğitiminin etkisinin incelenmesi (Basılmamış Bilim Uzmanlığı Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ünal, F. (2007). Anasınıfına devam eden çocukların kısa süreli bellek gelişimine bellek eğitiminin etkisinin incelenmesi. Mesleki Eğitim Dergisi, 9(18), 253-267.

Yukay Yüksel, M., & Yurtsever Kılıçgün, M. (2012). Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 4-5 yaş grubu çocukların görsel algı gelişimlerine frostig gelişimsel görsel algı eğitim programının etkisi. M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 36, 193-211.

Fiziksel Etkinlik Uygulamalarının Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Çocukların İnce ve Kaba Motor Beceri Düzeylerine Etkisi

Sevda KORKUSUZ[1], Elif TOP[2]

[1]Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak Üniversitesi, Uşak, TÜRKİYE

[2]Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak Üniversitesi, Uşak, TÜRKİYE

ÖZET

Giriş: Zihinsel engelli çocukların fiziksel uygunluk ve motor gelişimlerindeki yetersizliğin eğitim ve oyunlara katılım fırsatı verilmemesinden kaynaklandığı, etkinliklere katılmayan ya da arkadaşları tarafından oyuna alınmayan çocukların fiziksel ve motor uygunluk unsurları yönünden gerilediği ve büyük ölçüde beceri kaybına uğramaktadır. **Amaç:** Bu çalışmada, 14 haftalık fiziksel etkinlik uygulamalarının hafif düzeyde zihinsel engelli çocukların ince motor beceri hassaslığı ve bütünleşmesi, el hüneri ve el-kol koordinasyonuna etkisi incelenmiştir. **Yöntem:** Araştırmaya 7-14 yaş aralığında 11 deney (Kız=5, Erkek=6, $\bar{X}$=11.26±2.03 yıl) ve 11 kontrol (Kız=7, Erkek=4, $\bar{X}$=11.33±1.63 yıl) grubu olmak üzere toplam 22 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubuna ince ve kaba motor becerilerini geliştirici fiziksel etkinlikler (60 dk./2 gün/14 hafta) uygulanırken, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yaptırılmamıştır. Veri toplama aracı olarak Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik (BOT-2) alt testlerinden Alt test-1: İnce Motor Beceri Hassaslığı, Alt test-2: İnce Motor Beceri Bütünleşmesi, Alt test-3: El Hüneri ve Alt test-7: El-Kol Koordinasyonu kullanılmıştır. **Bulgular:** Grup ve zamana bağlı olarak ince motor beceri hassaslığı ($p<0.01$), ince motor beceri bütünleşmesi ($p<0.01$), el hüneri ($p<0.01$) ve el-kol koordinasyonu ($p<0.01$) değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sonuç: Sonuç olarak; 14 haftalık fiziksel etkinlik uygulamalarının hafif düzeyde zihinsel engelli çocukların ince motor beceri hassaslığı ve bütünleşmesi, el hüneri ve el-kol koordinasyonuna pozitif etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İnce ve kaba motor, fiziksel etkinlik, zihinsel engel

The Effect of Physical Activity Applications on Fine and Gross Motor Skill Levels of Children with Mild Intellectual Disabilities

ABSTRACT

Introduction: The lack of physical fitness and motor development of children with intellectual disabilities is due to the lack of opportunity to participate in education and games, children who do not participate in the activities or who are not taken into play by their friends are in decline in terms of physical and motor conformity, and have a considerable loss of skill. **Aim**: In this study, the effects of 14-week physical activity applications on fine motor skill precision and integration, manual dexterity and upper-limb coordination of children with mild intellectual disabilities were investigated. **Methods:** In total of 22 individuals between ages 7-14, 11 of which were in the experimental (Girls=5, boys=6, $\bar{X}$=11.26±2.03 years) and 11 in the control group (Girls=7, boys=4, $\bar{X}$=11.33±1.63 years) participated voluntarily in the study. While physical activities that enhance fine and gross motor skills (60 min./2 days/14 weeks) were applied to the experimental group, any application was not given the control group. As a data collection tool, Bruinks-Oseretsky Motor Proficiency (BOT-2) subtests were used. These are: Sub-test-1: Fine Motor Precision, Sub-test-2: Fine Motor Integration, Sub-test-3: Manual Dexterity and Sub-test-7: Upper-Limb Coordination. **Results:** There were statistically significant differences in terms of fine motor precision ($p<0.01$), fine motor integration ($p<0.01$), manual dexterity ($p<0.01$) and upper-limb coordination ($p<0.01$) depending on group and time. **Conclusion:** As a result; it was determined that 14-week physical activity practices had a positive effect on fine motor precision and integration, manual dexterity and upper-limb coordination of children with mild intellectual disabilities.

Keywords: Fine and gross motor, physical activity, intellectual disabilities

GİRİŞ

Zeka geriliği, zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal, pratik ve uyumsal becerilerde kendini gösteren anlamlı sınırlılıklar olarak karakterize edilen bir yetersizliktir (Luckasson ve ark, 2002). Amerika Mental Gerilik Birliği (AAMD), zeka engelini hafif, orta, ağır ve derin derecede zeka engeli olarak sınıflandırmaktadır (Öktem, 1981; Sinclaire & Forness, 1983). Zihinsel engelli çocukların %85'ini hafif düzeyde zihin engelli çocuklar oluşturmaktadır (Karakaya, 2005). Hafif düzeyde zihin engellilerin zeka puanlarının 50-54 ile 70-75 arasına olduğu ve bu çocuk ve gençlerin motor gelişimlerinin, kendi yaşıtlarını 2-4 yıl geriden takip ettiği bilinmektedir (Francis, David & Samuel, 1995; Krebs, 1995). Zihinsel engelli çocuklarda yaşla birlikte gelişmesi gereken denge, lokomotor ve manipulatif beceriler olması gereken düzeyde değildir ve sporun hafif düzeyde zihinsel engelli bireylerin motor yeterlilik düzeyini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Yancı, 2001; Göbel, Ballı Mülazımoğlu & Göbel, 2014).

YÖNTEM

Araştırmanın örneklemini Uşak il merkezindeki Vala Gedik Özel Eğitim İlkokulu-Ortaokulunda öğrenim gören 7-14 yaş aralığında 11 deney (Kız=5, Erkek=6) ve 11 kontrol (Kız=7, Erkek=4) olmak üzere toplam 22 hafif düzeyde zihinsel engelli birey oluşturmaktadır. Hafif düzeyde zihin engelli bireylerin motor beceri düzeylerini belirlemek için çalışmanın başında, ortasında ve sonunda Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi (BOT-2) testi kullanılmıştır. Motor yeterlilik düzeyleri belirlenen bireyler tesadüfi örnekleme yöntemiyle deney (n=11) ve kontrol (n=11) gruplarına ayrılmıştır. Deney grubunda yer alan öğrencilere; çalışmanın araştırmacısı ve spor eğitimi alanında eğitim almış 2 eğitmen eşliğinde fiziksel etkinlik programı uygulanmıştır (60 dk./2 gün/14 hafta). Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi (BOT-2) alt testlerinden alt test 1: İnce motor beceri hassaslığı (7 Madde), alt test 2: İnce motor beceri bütünleşmesi (8 Madde), alt test 3: El hüneri (5 Madde) ve alt test 7: El-kol koordinasyonu (7 Madde) kullanılmıştır (Bruininks ve Bruninks (2005). Bu araştırma, Uşak Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu ve Uşak İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden onay alınarak yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında, SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analiz için veriler, ortalama değerler ve standart sapma olarak ifade edilmiş olup, karşılaştırmalarda $p= 0.05$ önemlilik düzeyi dikkate alınmıştır. Grup ve ölçüm (2x3) değerlendirmelerinde Repeated Measures Anova Testi kullanılmıştır. Küresellik varsayımının sağlanmadığı durumlarda ($p<0.05$) ve epsilon değerinin $\varepsilon > .75$ büyük olması durumunda Huynh-Feldt düzeltmesi, $\varepsilon < .75$ küçük olması durumunda ise Greenhouse-Geisser düzeltmesine bakılarak sonuçlar yorumlanmıştır. İkinci seviye testi olarak Bonferroni testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. İMBH değerine ilişkin grup x zaman Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonuçları

		Ön-test X̄±SD	Ara-test X̄±SD	Son-test X̄±SD	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
İMBH	Deney	20.73±2.20	26.91±1.90	29.82±1.79	504.939	1.72	294.057	88.257	0.000*	1<2, 1<3
	Kontrol	24.00±2.20	21.18±1.90	19.82±1.79		34.34				

*p<0.001, **İMBH**: İnce Motor Beceri Hassaslığı

Mauchly's küresellik varsayımı sağlanamadığından ($X^2(2)= 6.92$, $p < .05$) ve epsilon değerinin $\varepsilon > .75$ büyük olması nedeniyle Huynh-Feldt düzeltmesi ($\varepsilon = .859$) kullanılmıştır. İnce motor beceri hassaslığı parametresinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur $F(1.72, 34.34)= 88.26$, $p < .001$). Bonferroni post hoc test sonuçlarına göre; ön test ile ara test ($p< .001$) ve ön test ile son test ($p< .001$) değerleri arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak bir artış tespit edilmiştir.

Tablo 2. İMBB değerine ilişkin grup x zaman Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonuçları

		Ön-test X̄±SD	Ara-test X̄±SD	Son-test X̄±SD	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
İMBB	Deney	19.18±2.44	24.82±2.23	27.64±2.19	307.485	2	153.742	95.546	0.000*	1<2, 1<3, 2<3
	Kontrol	20.73±2.44	19.36±2.23	18.82±2.19		40				

*p<0.001, **İMBB**: İnce Motor Beceri Bütünleşmesi

Mauchly's küresellik varsayımı sağlanmıştır ($X^2(2)= .497$, $p > .05$). Grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde ince motor beceri bütünleşmesi parametresinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur $F(2, 40)= 95.55$, $p< .001$). Bonferroni post hoc test sonuçlarına göre; ön-test ile ara-test ($p< .001$), ön test ile son-test ($p< .001$) ve ara test ile son test ($p <.005$) değerleri arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak bir artış tespit edilmiştir.

Tablo 3. EH değerine ilişkin grup x zaman Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonuçları

		Ön-test X̄±SD	Ara-test X̄±SD	Son-test X̄±SD	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
EH	Deney	12.64±1.81	17.46±1.59	21.91±1.61	397.303	1.52	261.702	63.615	0.000*	1<2, 1<3, 2<3
	Kontrol	17.09±1.81	14.55±1.59	14.46±1.61		30.36				

*p<0.001, **EH**: El Hüneri

Mauchly's küresellik varsayımı sağlanamadığından ($X^2(2)= 11.48$, $p < .05$) ve epsilon değerinin $\varepsilon > .75$ büyük olması nedeniyle Huynh-Feldt düzeltmesi ($\varepsilon = .859$) kullanılmıştır. El hüneri parametresinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur $F(1.52, 30.36)= 63.62$, $p< .001$). Bonferroni post hoc test sonuçlarına göre; ön test

ile ara test (p< .05), ön test ile son test (p< .001) ve ara test ile son test (p<.001) değerleri arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak bir artış tespit edilmiştir.

Tablo 4. EKK değerine ilişkin grup x zaman Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonuçları

		Ön-test X̄±SD	Ara-test X̄±SD	Son-test) X̄±SD	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
EKK	Deney	14.64±2.41	20.27±2.24	23.82±2.30	533.727	1.72	311.262	118.050	0.000*	1<2, 1<3
	Kontrol	20.27±2.41	18.27±2.24	15.55±2.30		34.29				

*p<0.001, **EKK**: El-Kol Koordinasyonu

Mauchly's küresellik varsayımı sağlanamadığından ($X^2(2)= 6.96$, p < .05) ve epsilon değerinin ε > .75 büyük olması nedeniyle Huynh-Feldt düzeltmesi (ε = .857) kullanılmıştır. El kol koordinasyonu parametresinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur $F(1.72, 34.29)= 118.05$, p< .001). Bonferroni post hoc test sonuçlarına göre; ön test ile ara test (p< .001) ve ön test ile son test (p< .001) değerleri arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak bir artış tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada 14 hafta süre ile uygulanan fiziksel etkinlik uygulamalarının hafif düzeyde zihinsel engelli çocukların ince ve kaba motor beceri düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bruninks (1994) yapmış olduğu çalışmasında zihinsel engelli bireylerin kaba ve ince motor beceri gelişiminde normal gelişim gösteren çocukların gerisinde olduğunu ortaya koymuştur. Bugün, zihinsel engelli bireylerin önemli bir kısmı hareketsiz bir yaşam sürmektedir. Sporun motor beceriler ve bilişsel gelişim üzerindeki önemli etkilerinin anlaşılması, gelişmekte olan bu çocukların erken dönemde fiziksel aktiviteye yönlendirilmesini gerektirmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde; ince motor beceri hassaslığı ve ince motor beceri bütünleşmesi parametrelerinde zamana bağlı olarak deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Benzer şekilde Özkan (2014), 8-12 yaş aralığındaki hafif derecede zihinsel engelli çocuklarda, 14 haftalık beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor, sosyal beceriler ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini inlemek amacıyla yaptığı çalışmasında, ince motor beceri (yıldız doldurma ve bir yörünge boyunca yolu çizme) ve ince motor uyumu (kapalı çember çizme ve kare şeklini çizme) parametrelerinde deney ve kontrol gruplarında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmamızda diğer bir alt-test olan, el hüneri parametresinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde, deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir artış tespit edilmiştir ve Watson'ın (1984) düşüncesine uygun olarak zihinsel engelli çocuklara uygulanan hareket yaklaşımlarının zihinsel engelli çocukların el hareketlerine fayda sağladığı görülmüştür. El-kol koordinasyonu parametresinde grup ve zaman etkileşimi incelendiğinde; deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Işık (2016) 12-16 yaş grubu zihinsel engelli çocuklara uygulanan Hemsball oyun beceri gelişim programının, motor yeterlik seviyesi (denge, ikili koordinasyon ve üst ekstremite koordinasyonu) üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, deney grubuna dahil edilen 25 zihinsel engelli öğrenciyle 12 hafta boyunca haftada 3 gün ve günde 60 dakika Hemsball oyun beceri gelişim programı uygulanmıştır. Uygulama sonunda deney ve kontrol grupları arasında denge, ikili koordinasyon ve üst ekstremite koordinasyon ön-test ve son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Sonuç olarak; hafif düzeyde zihinsel engelli çocukların fiziksel etkinliklere katılmalarının ince ve kaba motor beceri düzeylerinin gelişmesine olanak sağladığı

sonucuna varılmıştır. İhtiyaçlarına göre düzenlenmiş fiziksel etkinlik programlarının çocuklarda hem motor becerilerin hem de algısal motor fonksiyonların gelişimine katkıda bulunacağı ileri sürülebilir.

KAYNAKLAR

Bruininks, R., and Bruininks, B. (2005). Bruininks-Oseretsky Test Of Motor Proficiency (2nd ed.).Minneapolis, MN: NCS Pearson.

Francis M. K., David L. P.,& Samuel R. H. (1995). Motor task persistence of children with and without mental retardation, Mental Retardation: Vol. 38, No. 1, 42-49.

Göbel, Ö., Ballı Mülazımoğlu, Ö., & Göbel, M. (2014). Spor etkinliklerine katılıma durumlarına göre hafif zihinsel engelli çocukların motor yeterlik düzeyleri, Akdeniz Üniversitesi, I. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Özet Kitapçığı, poster bildiri, Mayıs, Antalya.

Karakaya, I. (2005). Zihinsel Engelli Çocukların Eğitimi. Eğitim Güncesi Rehberlik Dergisi, Sayı:4, Kocaeli.

Karasar, N. (1995). Bilimsel Araştırma Yöntemi (7. Basım). Ankara: Sim Matbaası.

Krebs, P.L. (1995). Mental retardation adapted physical education and sport (Ed: J.P. Winnick), Human Kinetics Books Champaigne, Illinois.

Luckasson, R., Borthwick-Duffy, S., Buntinx, W. H., Coulter, D. L., Craig, E. M., Reeve, A.,Schalock, R. L., Snell, M.E., Spitalnik, D. M., Spreat, S., & Tasse, M. J. (2002). AAMR. Mental Retardation: Definition, Classification and Systems of Supports, 10. Edition. Washington: American Association on Mental Retardation, s.1,8.

Öktem, F. (1981), Zeka Gerilikleri. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. (Ed: O. Öztürk), Ankara: Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayınları,1981. s. 412.

Özkan, Z. (2014), Hafif derecede zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi etkinliklerinin motor, sosyal beceriler ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin incelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi.

Sinclaire, E., & Forness, S. (1983). Classification: Educational İssues. (Ed: L. Matson) New York: Handbook of Mental Retardation. Pergaman Press, pp. 171-176.

Watson, B.R. (1984). Physical education for poorly coordinated children the promotion of body awareness and the development of basic skills. American Journal of Mental Deficiency, 87(2).

Yancı, Ataman, B. H. (2001), Öğretilebilir zihinsel engeli olan çocukların ruhsal ve sosyal uyumunda sportif rekreasyonun önemi. Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: 1(1), 224-233.

Spor Yapan Adölesanların Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi

[1] Neslihan LÖK, [2] Sefa LÖK, [3]Kerime BADEMLİ

[1]Selcuk University Faculty of Nursing

[2] Selcuk University Faculty of Sport Sciences

[3]Akdeniz University Faculty of Nursing

ÖZET

Amaç: Spor yapan adölesanların benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma tanımlayıcı ilişkisel türde planlanmıştır. Araştırmanın evrenini spor müsabakasına gelen adölesan bireyler oluşturmuş ve örneklem seçim yöntemine gidilmeden araştırmaya katılmayı kabul eden tüm bireyler örnekleme dahil edilmiştir. Araştırmayı katılmayı kabul eden 100 birey çalışmanın örneklemi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında sosyodemografik bilgi formu ve Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından yüzyüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Verilerin değerlendirmesinde sayı yüzde dağılımları, t testi ve varyans analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Bireylerin sosyodemografik özellikleri incelendiğinde, yaş ortalaması 22.17±2.86 olup, % 48.3'ü kız, % 51.7'si erkek, % 58,8'i bekar, % 28.3'ü lise mezunu, % 65.2'si şehirde yaşıyor, % 33.5'inin babası işçi ve % 47.6'sının annesinin herhangi bir işte çalışmadığı saptanmıştır. Adölesanların benlik saygısı puan ortalamalarının 23.21±2.67 olduğu görülmüştür.

Sonuç: Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda; benlik saygısı yönünden kızlar, lise mezunları, ilçede yaşayanlar, babası çalışmayanlar ve annesi işçi olarak çalışanlar risk grubunda yer almıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Adölesan, Benlik Saygısı

DETERMINATION OF THE SELF-ESTEEM LEVELS OF ADOLESCENTS IN SPORTS

ABSTRACT

Objective: The aim of the study was to determine the self-esteem levels of the adolescents engaged in sports.

Methods: The research descriptive relational type is planned. The population of the study consisted of adolescents who came to the sports competition and all the individuals who accepted to participate in the study were included in the sample. The sample of the study consisted of 100 individuals who accepted to participate in the study. Sociodemographic information form and Rosenberg Self-Esteem Scale were used for data collection. The data were collected by face to face interview method. In the evaluation of the data, number percent distribution, t test and variance analysis were used.

Results: When the sociodemographic characteristics of the individuals were examined, the mean age was 22.17 ± 2.86, 48.3% were female, 51.7% were male, 58.8% were single, 28.3% were high school graduates, 65.2% were urban, 33.5% were female. 's father is a worker and 47.6% of his mother is not employed in any job. The mean self-esteem score of the adolescents was 23.21 ± 2.67.

Conclusion: According to the results of this research; girls in terms of self-esteem, high school graduates, residents of the district, the father is not working and his mother is working as a worker in the risk group.

Keywords: Sportsman, Adolescent, Self-Esteem

INTRODUCTION

Adolescence refers to a process that lasts from childhood to adulthood. In this process, a large number of developmental changes occur and the adolescent must not only live with these changes but also adapt to these changes. Adolescents display a high awareness of changes in their bodies. In the early years of adolescence there is a physical change, and mental capacity increases, and the capacity of introspection keeps their minds very busy. However, their attention is directed directly to their bodies and they think about how their bodies are perceived by others. (Varol ve ark., 2014).

The concept of self is "a way of expressing himself/herself. It includes the self-perception of the person, the feelings and thoughts, and the self-value shaped by the impressions of other people. The concept of self is open to change continuously through social experiences and interactions (Özen, Gülaçtı 2010). The difference between the self we have and the ideal self we want to be is the self-esteem. The more self-esteem and the ideal ego overlap, the higher the self-esteem. (Altunay and Öz, 2004). Self-esteem reflects the positive and negative attitudes of the individual towards him / her. He shows himself as a talented, important, successful and valuable individual. It forms the basis of the feelings of competence and worthiness it perceives about itself. This feeling, both internal and external world, determines the attitude and behavior (Oktan and Sahin, 2010).

In the adolescent period, the individual does not merely compare himself physically with others. The adolescent who cares about the evaluations of his / her family and his / his environment tries to create his / her own self-image by comparing his movement skill, body structure, social interaction and mental capacity with his peers (Gözüyılmaz, 2011). It is stated that self-esteem is related to positive health behaviors and low self-esteem increases the susceptibility to mental illness (Altunay and Öz, 2004). In this context, it is important to evaluate the level of self-esteem in adolescents engaged in sports. The aim of this study was to evaluate the self-esteem of adolescents engaged in active sports.

Research Questions

1. What is the average self-esteem score of individuals engaged in sports?

2. Does the sociodemographic characteristics of the individuals who do sports affect the self-esteem score averages?

METHOD

The research descriptive relational type is planned. The population of the study consisted of adolescents who came to the sports competition and all the individuals who accepted to participate in the study were included in the sample. The sample of the study consisted of 100 individuals who accepted to participate in the study. Sociodemographic information form and Rosenberg Self-Esteem Scale were used for data collection.

Personal Information Form: In the Personal Information Form, demographic questions such as age, gender, and educational status, place of residence, mother and father profession were included.

Rosenberg Self-Esteem Scale: The scale consists of ten items with four response categories. Rosenberg Self-esteem Scale is scored by using the Likert method, with scores ranging from “no, certainly not” (1) to “yes, certainly” (5). The scale is adapted to Turkish culture by Cuhadaroglu (1986) and showed a high level of test-retest reliability (0.89) and criterion-related validity (0.71). The degree to which participants feel a sense of mastery on their lives was measured using a 4-item scale. The scale was based on existing scales from Pearlin and Schooler (1978) and Phinney et al. (1996). The items of this scale were “what happens to me in the future mostly depends on me”, “I often feel helpless in dealing with problems of my life”, “I can achieve anything if I want to”, and “In general, I have my life under control”. The five response categories ranged from “no, certainly not” (1) to “yes, certainly” (5). The scale was adapted to Turkish culture and gained a medium level of reliability (0.69). In our study, alpha reliability coefficient of the scale was found to be 0.80.

Collection of data

The data of this study were collected from adolescent individuals by face to face interview technique.

Ethical and Legal Aspects of Research

In order to carry out the research, it was started after obtaining consent from the institutional permission and individuals. Verbal permissions were obtained from individuals before starting the study. The purpose of the research, the duration of the research and the procedures to be done during the research briefly explained in a language to understand the Illuminated Consent principle, patients can be withdrawn from the study at any time by specifying the principle of Autonomy, the individual information is said to be protected after sharing with the researcher Privacy and Privacy protection principle has been fulfilled. Before giving the forms to be used

in the research, necessary explanations were made orally, and during the application, attention was paid to create a quiet environment with little warning.

Data Analysis

After the data were collected, the SPSS 21 program was entered by the researchers and the total scores obtained from the scales were calculated by the researchers for each item. In order to evaluate the demographic data of the study, t-test and variance analysis were used to evaluate the relationship between number and percentage distributions, socio-demographic characteristics and self-esteem scale. The results were evaluated at 95% confidence interval and $p < 0.05$ significance level.

RESULTS

When the sociodemographic characteristics of the individuals were examined, the mean age was 22.17 ± 2.86, 48.3% were female, 51.7% were male, 58.8% were single, 54.3% were high school graduates, 65.2% were living in the city and 33.5% were female. his father was a worker, and 47.6% of his mother were not employed in any job. The mean self-esteem score of the adolescents was 23.21 ± 2.67.

When the sociodemographic characteristics of the individuals and the self-esteem mean scores were compared, it was seen that the mean self-esteem score of the men was higher than the average of girls, and the difference was statistically significant ($p < 0.05$). It was found that the average of self-esteem scores of university graduates was higher than those of high school and elementary school graduates and the difference were statistically significant ($p < 0.05$). The self-esteem of the inhabitants of the city was higher than the ones living in the district and the difference was statistically significant ($p < 0.05$). The mean self-esteem score of his father's profession was higher than that of a civil servant, worker and non-employee, and the difference was statistically significant ($p < 0.05$). The mean self-esteem score of the mother's profession, civil servant is higher than the worker, self-employed and non-employed, and the difference is statistically insignificant ($p > 0.05$). (Table 1).

Table 1. Evaluation of Socio-demographic Characteristics and Self-Esteem Levels of Adolescents (n: 100)

	Self Esteem mean±Sd	**Test value p**
Gender		
Female	20.24±2.14	**t=1.27**
male	26.18±3.17	**p=0.01***
Education		
High school	20.01±2.45	**t=2.23**
Üniversity	22.04±2.45	**p=0.01***
Living Place		
County	22.36±1.22	**t=0,123**
City	24.06±3.25	**p=0.03***
Mother Profession		
Worker	24.37±4.13	**F=3,452**
Officer	21.36±2.18	**p=0.03***
Self-employment	27,95±3.12	
Not working	19.16±3.24	
Father Profession		
Worker	23.19±4.23	F=1.230
Officer	24.32±3.17	p=0.25
Self-employment	21.14±2.67	
Not working	24.19±2.86	

*p<0,05

DISCUSSION

According to the findings obtained from the study, the mean self-esteem score of the males was significantly higher than the females. Many variables play a role in the formation of self-esteem. Gender roles play an important role in the formation of the ego. The role of gender is the role given by the environment, which determines how a woman or a man will think, feel and act (Kulaksizoglu, 2000). The self-esteem levels of male adolescents may be higher than the female adolescents because of the differences in the values and possibilities given to male and female adolescents in the society as the attitudes and evaluations of other individuals in the environment are important in the development of self-esteem. In contrast to this finding, in a study conducted by Yücalan (2007) it was found that, the self-esteem levels of the girls were found to be higher than the males. These different results found in the studies suggest that there is no definitive judgment about whether gender is effective on self-esteem.

In this study, there were significant differences between high school graduates and university graduates. In the literature, in the cross-sectional study on self-esteem and grade level

and age, Yüksekkaya (1995) generally show that there is no difference in self-esteem levels in terms of age variable.

Another finding obtained from this study is the high self-esteem scores of adolescents with a profession. In this case, self-employed fathers can spend more time with their children. Also the self-esteem of the adolescents who were the officers of his mother were found to be higher. It can be explained by the way that mothers of mothers of mothers bring up their children.

CONCLUSION

According to the results of this research; girls in terms of self-esteem, high school graduates, residents of the district, the father is not working and his mother is working as a work.

KAYNAKLAR

Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset: Ankara, s.1-29.

Çeçen, A.R. (2008). "Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi", Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(3), ss. 415-431.

Doğan, T, Çetin, B. ve Sungur, Z. (2009). İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. Anadolu Psikiyatri Dergisi,10, 271-277.

Gümüş, S. S., Öz, A. Ş., & Kırımoğlu, H. (2011). Sports and physical activity as a preventative social support approach to loneliness and hopelessness of adolescents. Journal of Human Sciences, 8(2), 1-14.

Güngörmüş, K. (2011). Hemşirelerin Duygusal Zekâları İle İş Yaşamında Yaşadıkları Yalnızlık Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum.

İnandı, Y., Tunç, B., Uslu, F. (2013). Eğitim Fakültesi Öğretim Elemanlarının Kariyer Engelleri İle İş Doyumları Arasındaki İlişki. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 3(1), 219-238.

Kaplan, M. S. (2011). Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Duygularının Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Kaplan, M. S. (2011). Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Duygularının Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Şar, A. H., Ersanlı, E., Kaya, S. N., Kumcağız, H. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18, 27-39

Karakurt, A. (2012). Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Düzeyinin Örgütsel Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmeddin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Mercan, N. Oyur, E. Alamur, B. Gül, S. ve Bengül, S. (2012). İşyeri Yalnızlığı Ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi. 4(1), 213-226.

Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S. & Bengül, S. (2012). İşyeri Yalnızlığı ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 4(1), 213-226.

Özdemir, Y., İlhan, T. (2012). Benlik Kurgusu, Bağlanma ve Yalnızlık Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi. I, (2012): 157-180

Selçukoğlu, Z. (2001). Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Wright, S.L. (2005). Loneliness in the Workplace. (Unpublished Doctor of Philosophy). University of Canterbury.

Yılmaz, E., Yılmaz, E., Karaca, F.(2008).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Genel Tıp Dergisi, 18(2): 71-79.

Yilgin, A., & Alpullu, A. (2018). Research of lonelıness levels of footballers ın amateur football clubs. European Journal of Education Studies 4(5) 60-75

Antrenörlerin Çalışma Ortamındaki Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

[1]Sefa LÖK, [2]Neslihan LÖK, [3]Kerime BADEMLİ

[1]Selcuk University Faculty of Sport Sciences

[2] Selcuk University Faculty of Nursing

[3]Akdeniz University Faculty of Nursing

ÖZET

Amaç: Antrenörlerin çalışma ortamındaki yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma tanımlayıcı ilişkisel türde planlanmıştır. Araştırmanın evrenini spor müsabakasına gelen antrenörler oluşturmuş ve örneklem seçim yöntemine gidilmeden araştırmaya katılmayı kabul eden tüm bireyler örnekleme dahil edilmiştir. Araştırmayı katılmayı kabul eden 94 birey çalışmanın örneklemi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında sosyodemografik bilgi formu ve İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından yüzyüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Verilerin değerlendirmesinde sayı yüzde dağılımları, t testi ve varyans analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Antrenörlerin sosyodemografik özellikleri incelendiğinde; yaş ortalaması 36.12±3.24 olup, % 72.6'sı erkek, % 56.2'si evli, % 67.7'si üniversite mezunu, % 69.2'si büyükşehir de yaşamaktadır. Bireylerin iş yaşamında yalnızlık düzeyi duygusal yoksunluk alt boyutu puan ortalaması 27.17±2.94 ve sosyal arkadaşlık alt boyutu puan ortalaması 24.26±3.65 olarak hesaplanmıştır.

Sonuç: Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda; duygusal yoksunluk yönünden erkekler, bekarlar ve ilköğretim mezunu olanlar risk grubunda yer almıştır. Sosyal arkadaşlık yönünden de erkekler, bekarlar ve ilköğretim mezunu olanlar risk grubunda yer almıştır.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, yalnızlık, iş ortamı

INVESTIGATION OF THE LEVEL OF LONELINESS IN THE WORKING ENVIRONMENT OF COACHING

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to determine the loneliness levels of the coaches in the work environment.

Methods: The research descriptive relational type is planned. The universe of the research was formed by the coaches who came to the sports competition and all the individuals who accepted to participate in the study were included in the sample without going to the sample selection method. The sample of the study consisted of 94 individuals who accepted to participate in the study. Sociodemographic information form and Work Loneliness Scale were used for data collection. The data were collected by face to face interview method. In the evaluation of the data, number percent distribution, t test and variance analysis were used.

Results: When the sociodemographic characteristics of the trainers are examined; The mean age was 36.12 ± 3.24, 72.6% was male, 56.2% were married, 67.7% were university graduates and 69.2% were older. The mean scores of loneliness and emotional deprivation sub-dimension of the individuals were 27.17 ± 2.94 and the mean score of social friendship sub-dimension was 24.26 ± 3.65.

Conclusion: According to the results of this research; men, singles and primary school graduates in terms of emotional deprivation were included in the risk group. Men, singles and primary school graduates were also included in the risk group.

Keywords: Coach, loneliness, work environment

INTRODUCTION

Feelings of loneliness considered to be deficiencies in systems of interpersonal interaction. Absence of close emotional attachment causes emotional isolation and absence of engaging social networks causes social isolation (Gümüş, Öz & Kırımoğlu, 2011). Developing technology increases the communication and affects the social balances among the people, and every human being lives lonely in the flow of life from time to time. Loneliness is sometimes the condition that one wants, but it is often a mood that affects the individual negatively (Yilgin & Alpullu, 2018). Each individual needs to be in contact with others and in interaction (Yılmaz et al., 2008). In today's age, modern individuals are becoming more and more lonely in urban life and rapidly becoming crowded (Karahan, et al., 2004). Loneliness is almost always avoided and is expressed as an undesirable and unpleasant experience accompanied by feelings of emotion, anger, sadness and feeling different from others and, unlike the usual, it is frequently seen among adolescents and young adults (Çeçen, 2008). Loneliness is an important role in creating psychological negativities in the people who are experiencing widespread loneliness (Özdemir and İlhan 2012).

Loneliness in business life can be effective only in the business environment. In other words, an individual who has a very satisfactory and healthy relationship in his daily life and who does not experience loneliness feel social relationships in his work environment and experiences difficulties in getting social support. This situation may cause the individual to experience the feelings of loneliness and exclusion (Doğan, Çetin, & Sungur, 2009). In terms of social friendship, it is possible that the employee cannot participate in the social network at the workplace and cannot see themselves as part of the social network in the workplace. It is seen that people who have loneliness in the dimension of social friendship at work have difficulty in sharing their daily problems and personal thoughts about their work, have difficulty in finding someone they can spend time together at break times, and do not feel themselves part of the group of friends in the workplace (Mercan, Oyur, Alamur, Gül and Bengül, 2012). Identifying loneliness in the work environment of the coaches is important in terms of making appropriate interventions and increasing work efficiency.

The aim was to determine the level of loneliness of the coaches in the work environment.

Research Questions

1. What is the average of loneliness level of coaches in work life?

2. Does the sociodemographic characteristics of the coaches affect the mean scores of loneliness in the workplace?

METHOD

The research descriptive relational type is planned. The population of the study consisted of trainees who came to the sports competition and all the individuals who accepted to participate in the study were included in the sample. The sample of the study was composed of 94 individuals who agreed to participate in the study. Sociodemographic information form and Work Loneliness Scale were used for data collection.

Personal Information Form

The Personal Information Form included demographic questions such as age, gender, and education level of individuals.

Loneliness Scale in Business Life

Work Loneliness Scale was developed by Wright, Burt and Strongman (2006) and adapted to Turkish by Doğan, Çetin and Sungur (2009). It is an easy-to-use, short self-report style scale that evaluates the loneliness in the workplace as a subject. It consists of 16 questions and two sub-dimensions. The first 9 items are sub-dimensions of "Emotional Deprivation" and the last 7 are "Social Friendship" sub-dimensions. There are items in the scale that require reverse scoring. In these 16 items, which aim to measure the loneliness behavior in business life, the response key which can be measured with a five-point Likert is used. 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15 and 16 are reversed. The score that can be taken from all of the scale varies between 16 and 80 points. While the high scores on the scale indicate the increasing loneliness in the business life, the low scores from the scale show that the loneliness in the work life is low. Doğan et al. Found the Cronbach Alpha internal consistency coefficient to be 0.90, sub-dimension of emotional deprivation was 0.87 and social friendship sub-dimension was 0.83.

Data Collection

The data of this study were collected by face to face interview technique.

Ethical and Legal Aspects of Research

In order to carry out the research, it was started after the consent of the individuals was taken. Verbal permissions were obtained from individuals before starting the study. The

purpose of the research, the duration of the research and the procedures to be done during the research briefly explained in a language to understand the ile Illuminated Consent esi principle, the patients can be withdrawn from the research at any time by specifying the ın Autonomy esi principle, the individual information will be protected after sharing with the researcher, sür Privacy and Privacy Protection sür principle has been fulfilled. Before giving the forms to be used in the research, necessary explanations were made orally, and during the application, attention was paid to create a quiet environment with little warning.

Evaluation of Data

After the data were collected, the SPSS 21 program was entered by the researchers and the total scores obtained from the scales were calculated by the researchers for each item. In order to evaluate the demographic data of the study, number and percentage distributions, socio - demographic characteristics and loneliness scale in work life were used to evaluate the relationship between the test and variance analysis. The results were evaluated at 95% confidence interval and $p < 0.05$ significance level.

RESULTS

When the sociodemographic characteristics of coaches are examined; The mean age was 36.12 ± 3.24, 72.6% was male, 56.2% were married, 67.7% were university graduates and 69.2% were older. The mean scores of loneliness and emotional deprivation sub-dimension of the individuals were 27.17 ± 2.94 and the mean score of social friendship sub-dimension was 24.26 ± 3.65.

When the mean scores of the individuals' demographic characteristics and loneliness scale in the work life were compared, it was seen that the mean score of emotional deprivation subscale of men (29.98 ± 2.74) was higher than the mean score of women, and the difference was statistically significant ($t = 2.228$, $p = 0.03$). The mean scores of the emotional deprivation subscale scores of the singles (29.16 ± 3.07) were found to be higher than the married people, and the difference was statistically significant ($t = 0.789$, $p = 0.01$). The mean scores of the emotional deprivation sub-dimension of primary school graduates (31.24 ± 3.24) were found to be higher than those of high school and university graduates and the difference was statistically significant ($F = 2.071$, $p = 0.02$) (Table 1).

When the mean scores of the individuals' demographic characteristics and loneliness scale in the work life were compared, it was seen that the mean score of the social friendship sub-dimension of men was higher than the mean score of women (28,06 ± 2,29), and the

difference was found to be statistically significant (t = 0,706, p = 0.01). The mean score of the social friendship sub-dimension of the singles (26.76 ± 2.27) was found to be higher than the married, and the difference was statistically significant (t = 2.276, p = 0.02). The mean score of social friendship sub-dimension of primary school graduates (31.24 ± 3.24) was found to be higher than those with high school and university degrees, and the difference was statistically significant (F = 0.345, p = 0.04) (Table 1)

Table 1. Levels of Loneliness in Business Life with Socio-demographic Characteristics of Individuals

	Emotional Deprivation Mean ± SD	Social Friendship Mean ± SD	Test value
Gender			
Woman	24.36±3.16	20.46±4.14	**t=2.228**
Male	29.98±2.74	28,06±2.29	**p=0.03***
Marital status			
The married	25.18±3.24	21.76±4.14	**t=0,789**
Single	29.16±3.07	26.76±2.27	**p=0.01***
Educational status			
Primary education	31.24±3.24	27.56±1.56	**F=2,07**
High school	28.63±2.07	25.76±3.24	**p=0.02***
University	21.64±2.56	19,46±3.28	

*p<0,05

DISCUSSION

Accordıng to the results obtaıned from this research, men, singles and those with primary education have more emotional deprivation. at the same time men, singles and elementary school graduates have been exposed to the problem of social friendship. In contrast to this finding, there are studies showing that girls experience loneliness in the workplace. Kaplan (2011) and Karakurt (2012) found that female teachers' emotional loneliness levels were higher than male teachers. It is stated that women academicians are more than men. (Inandı et al., 2013).

The study revealed that the level of loneliness in the workplace differed according to the marital status. When the literature is examined, findings similar to the findings of this study have emerged. In terms of loneliness at work, it is determined that married people generally have less loneliness than singles (Selçukoğlu, 2001; Mercan et al., 2012; Kaplan, 2011;

Karakurt, 2012; Güngörmüş, 2011). There are also studies that determine whether marital status is a determinant of loneliness in the workplace (Wright, 2005, p.161).

CONCLUSION

According to the results of this research; men, singles and primary school graduates in terms of emotional deprivation were included in the risk group. Men, singles and primary school graduates were also included in the risk group.

KAYNAKLAR

Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset: Ankara, s.1-29.

Çeçen, A.R. (2008). "Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi", Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(3), ss. 415-431.

Doğan, T, Çetin, B. ve Sungur, Z. (2009). İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. Anadolu Psikiyatri Dergisi,10, 271-277.

Gümüş, S. S., Öz, A. Ş., & Kırımoğlu, H. (2011). Sports and physical activity as a preventative social support approach to loneliness and hopelessness of adolescents. Journal of Human Sciences, 8(2), 1-14.

Güngörmüş, K. (2011). Hemşirelerin Duygusal Zekâları İle İş Yaşamında Yaşadıkları Yalnızlık Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum.

İnandı, Y., Tunç, B., Uslu, F. (2013). Eğitim Fakültesi Öğretim Elemanlarının Kariyer Engelleri İle İş Doyumları Arasındaki İlişki. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 3(1), 219-238.

Kaplan, M. S. (2011). Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Duygularının Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Kaplan, M. S. (2011). Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Duygularının Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Şar, A. H., Ersanlı, E., Kaya, S. N., Kumcağız, H. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18, 27-39

Karakurt, A. (2012). Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Düzeyinin Örgütsel Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmeddin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Mercan, N. Oyur, E. Alamur, B. Gül, S. ve Bengül, S. (2012). İşyeri Yalnızlığı Ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi. 4(1), 213-226.

Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S. & Bengül, S. (2012). İşyeri Yalnızlığı ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 4(1), 213-226.

Özdemir, Y., İlhan, T. (2012). Benlik Kurgusu, Bağlanma ve Yalnızlık Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi. I, (2012): 157-180

Selçukoğlu, Z. (2001). Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Wright, S.L. (2005). Loneliness in the Workplace. (Unpublished Doctor of Philosophy). University of Canterbury.

Yılmaz, E., Yılmaz, E., Karaca, F.(2008).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Genel Tıp Dergisi, 18(2): 71-79.

Yilgin, A., & Alpullu, A. (2018). Research of lonelıness levels of footballers ın amateur football clubs. European Journal of Education Studies 4(5) 60-75

Sigara Kullanan Bireylerde 12 Saatlik Kullanmama Durumunun Aerobik Kapasite ve Oksijen Saturasyonu Üzerine Etkisi

[1]Necdet Eray PİŞKİN, [3]Ahmet OKUYUCU, [1]Emrah ŞENGÜR, [2]Serkan HAZAR

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

[2]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

[3]Kilis Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı sigara kullanımının aerobik kapasite ve oksijen saturasyonu üzerine olan akut etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya günde 10-30 adet arası sigara kullanan yaş ortalaması 21.14±1.21 olan 7 sağlıklı erkek birey gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara farklı zamanlarda iki ayrı ölçüm yaptırılmıştır. İlk ölçümde herhangi bir müdahale olmaksızın katılımcıların Astrand Bisiklet Ergonometresi ile aerobik kapasiteleri, oksimetre ile O^2 saturasyon değerleri ölçülmüştür. İkinci ölçümlerde katılımcılardan 12 saat boyunca sigara kullanmamaları istenmiş ve 12 saat süreyle sigara kullanmayan katılımcılardan aynı ölçümler tekrar alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Farklı zamanlarda alınan maksimal oksijen tüketimi (Max Vo2) ve O^2 saturasyonu ölçüm değerleri arasında son ölçümler lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak; sigara kullanan bireylerde 12 saatlik kullanmama durumunun oksijen kapasitesini ve oksijen saturasyonunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler; sigara, maxvo2, astrand,saturasyon,oksimetre

THE EFFECT OF NOT SMOKING FOR 12 HOURS İN İNDİVİDUALS WHO SMOKE ON AEROBIC CAPACITY AND OXYGEN SATURATION

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the acute effect of smoking on aerobic capacity and oxygen saturation. Seven healthy male subjects with a mean age of 21.14 ± 1.21 were participants in the study. Two different measurements were made to the participants at different times. In the first measurement, the aerobic capacities of the participants with the Astrand Bicycle Ergonometer and the O^2 saturation values with the oximeter were measured without any intervention. In the second measurements, the participants were asked not to smoke for 12 hours and the same measurements were taken from the participants who were not smoking for 12 hours. SPSS 22.0 package program was used to evaluate the data. Taken at different times, there was a significant difference between maximal oxygen consumption (Maxvo2) and O^2 saturation values in favor of the post measurements ($p<0,05$). As a result; It was observed that 12 hours of non-use had a positive effect on oxygen capacity and oxygen saturation in smokers.

Key Words; cigarette, maxvo2, astrand, saturation, oximeter

GİRİŞ

Sigara kullanımı, günümüzün önemli toplum problemlerinden biridir ve sigara kullanımı sayısı hızla artmaktadır (Murray ve Anthonisen,1999). Sigara, hastalık ve ölümün, ilk sıralardaki önlenebilir nedenlerinden biridir. Sağlığa olan olumsuz etkileri bilinmesine rağmen, birçok genç sigara içmeyi sadece denerken, diğerleri de bunu düzenli bir alışkanlık haline dönüştürmektedir (Centers for Disease Control). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) açıklamalarına göre her yıl 4 milyon kişi sigaranın neden olduğu hastalıklar sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bu rakamın 2030 yılında 10 milyona ulaşacağı tahmin ediliyor (World Health Organization,1999).

Sigara içme alışkanlığı günümüzde ise en önemli toplumsal sağlık sorunlarından birisidir. "Küresel Yetişkin Tütün Araştırmaları" sonuçlarına göre ülke genelindeki sigara kullanma oranı 15 ve üzeri yaştaki yetişkinlerde %27 (erkeklerde %41.5) olarak bulunmuştur (Küresel yetişkin tütün araştırması Türkiye 2012). Sigaranın içinde bulunan yaklaşık dört bin toksik bileşenden biri, çok güçlü fiziksel ve psikolojik bağımlılığa sebep olan nikotindir. İki saat gibi kısa bir aralıkta ortaya çıkan, 24 ile 48 saat sonrası şiddeti artan ve yaklaşık 15. günde azalan yoksunluk bulguları ile bağımlıların sigarayı bırakmasındaki en önemli engeldir (Benowitz, 1988). Nikotin, böbrek üstü bezini uyararak adrenalin salgılanması arttırır. Bu durum kişide kan basıncı, solunum ve kalp hızında artış meydana getirir.Kan basıncında artışa ve kalp damarlarında daralmaya neden olur. Damarların daralması sebebiyle myokardın oksijen ihtiyacını karşılaması önlenir ve karbon monoksit de oksijeni azalttığı için performansta düşüş meydana gelir (Uçar 2018).

Bir kişinin veya sporcunun fiziksel bir aktiviteyi yerine getirmedeki yeterlilik kapasitesinin derecesi ve çeşitli fiziksel antrenman uygulamalarının etkinlik derecesi, o kişinin "maksimum performansı" olarak değerlendirilir. Aerobik kapasite veya aerobik güç, maksimal oksijen geçişi ve kas dokusunun oksijen kullanım kapasitesidir. Aerobik güç ayrıca, kardiyovasküler sistem kapasitesinin önemli bir göstergesidir (Joyner,2008). Oksijen kanda büyük oranda hemoglobine bağlı olarak taşınır. Az bir kısmı ise erimiş haldedir. Kandaki oksijenin hemoglobine bağlı olarak taşınan miktarına ise oksijen satürasyonu denir (Acartürk, 2009). Kişinin birim zamanda kullanabildiği oksijen miktarı ne kadar fazla ise kişinin aerobik kapasitesi de o oranda yüksek demektir. Maksimal aerobik kapasite ile şiddetli bir eforu sürdürebilme yeteneği arasında yüksek bir ilişki vardır. Burada solunum-dolaşım sisteminin el ele çalıştığı bir gerçektir. (Akgün 1993). Sigara içen bireylerde ise alyuvar hücrelerinin %10' u zarar görür, akciğer icine giren havanın O_2 oranı düşer ve egzersiz performansı azalır (Metin 2005). Sigara içimi nedeniyle artan serbest radikaller, uzun dönemde akciğer hacim ve kapasitelerinin azalmasına sebep olur (Zerin, 2010).

Yapılan birçok çalışmada içilen sigara sayısı arttıkça akciğer fonksiyonlarında azalma olduğu gösterilmiştir (Dalack 1993;Tecimer 1995). Yapılan diğer çalışmalarda ise sigara içen bireylerin egzersiz kapasitelerinin düştüğü görülürken, sigara kullanmayan ya da bırakan kişilerin egzersiz parametrelerinin arttığı görülmüştür (İpekoğlu,2016; Metin,2005; Lee,2013)

Aerobik kapasite, önceden belirlenen bir "Egzersiz Test Protokolü" uygulanarak, aşamalı olarak artan bir egzersiz testiyle yapılan maksimum bir yüklemede erişilebilen ve ölçülebilen oksijen kullanımının (maksimal oksijen volümü= Max Vo2) en yüksek değerinin ölçülmesi ile tanımlanır. Max Vo2, aerobik kapasitenin en iyi, kolay uygulanabilir ve güvenilir bir göstergesidir (McArdle,2000;Astrand,1992). Aerobik kapasitenin birim zamandaki değeri aerobik güç olarak tanımlanır. Önceleri değeri O_2L/ dakika olarak ifade edilse de, kişinin/sporcunun dakikada, bütün vücut ağırlığının kilogramı başına mililitre oksijen değeri

olarak ifade edilmesinin (O_2 mL/kg/dak.) daha hassas bir değerlendirme olduğu kabul edilmektedir (McArdle,2000).

Literatürde yapılan birçok çalışma incelendiğinde sigaranın aerobik kapasite üzerine olan akut etkisine rastlanmamıştır. Bu bilgiler ışığında çalışmada sigaranın aerobik kapasite ve oksijen saturasyonu üzerine olan etkisi incelenmiştir.

YÖNTEM

Evren Örneklem

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenimini sürdüren bireylerde submaksimal bir test sonucu oksijen kullanım kapasitesini dolaylı yoldan ölçmek amaçlanmıştır. Araştırmaya, günde 10-30 adet arası sigara kullanan ve yaş ortalaması 21.14±1.21 olan 7 sağlıklı erkek birey gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara farklı zamanlarda iki ayrı ölçüm yaptırılmıştır. İlk ölçümde herhangi bir müdahale olmaksızın katılımcıların Astrand Bisiklet Ergonometresi ile aerobik kapasiteleri, oksimetre ile O^2 saturasyon değerleri ölçülmüştür. İkinci ölçümlerde katılımcılardan 12 saat boyunca sigara kullanmamaları istenmiş ve 12 saat süreyle sigara kullanmayan katılımcılardan aynı ölçümler tekrar alınmış ve karşılaştırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Maksimal Oksijen Tüketimi (Max Vo2) : Kullanılan cihazlar**;** Astrand Bisiklet Ergonometresi, Polar saat, Kronometre.

Sağlık kontrolleri yapılmış bireyden pedalı 6 dk. veya kalp atım sayısı sürekli arka arkaya 2 dk. aynı sayıda yada iki okuma arasındaki fark en az 4 atım oluncaya kadar çevirmesi istenmiştir. Hız göstergesi 20km/s veya metronom ile 50 devir/dk olacak şekilde ayarlanmıştır. Direnç 150 watt (900kpm) ile teste başlanmıştır. Kalp atım sayıları her dakikanın son 15 saniyesinde ölçülmüştür. Test sırasında olması gereken kalp atım sayısının 120 ile 170 atım/dk. arasında olmasına dikkat edilmiştir. Testin ilk 2 dakikasında kalp atım sayısı 120 atım/dk altına düşmeyip test sonunda 170 atım/dk üstüne çıkmadığı için test boyunca dirençte herhangi bir değişiklik yapılmamıştır. Testin sonunda deneklerin maksimal oksijen tüketimi astrand tahmini oksijen tüketimi ve fiziksel uygunluk sınıflaması tablosu üzerinden değerlendirilmiştir (Muratlı ve Yaman 1997).

Oksijen Satürasyonu Ölçümü: Galena parmak tipi pulse oksimetre kullanılmıştır. Ölçüm dinlenik halde alınmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normallik dağılımına Shapiro Wilk testi ile bakılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediğinden dolayı non-parametrik testlerden Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik özelliklerin, tanımlayıcı istatistikleri

Değişken	N	$\overline{x}$	Ss	Min.	Max.
Yaş (yıl)	7	24,14	0,68	23	27
Boy (cm)	7	175,57	0,11	1,69	1,84
Kilo (kg)	7	70,14	12,63	61	87

Tablo 2. Maksimal Oksijen Tüketimi (Max Vo2) ön test - son test ölçüm değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Eşli Gruplar	N	$\overline{x} \pm Sd$	p
MaxVo2(ml/kg/dk)	Ön Test	7	34,640±6,594	,018*
	Son Test	7	38,401±7,024	

(p<0,05)

Tablo 2 incelendiğinde MaxVo2 (ml/kg/dk) ön test son test değerleri arasında son test lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. (p<0,05)

Tablo 3. O^2 Saturasyonu ön test - son test ölçüm değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Eşli Gruplar	N	$\overline{x} \pm Sd$	p
O^2 Saturasyonu	Ön Test	7	96,428±0,554	,014*
	Son Test	7	97,714±0,487	

(p<0,05)

Tablo 3 incelendiğinde O^2 Saturasyonu ön test son test değerleri arasında son test lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. (p<0,05)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Aerobik kapasite (MaxVo2), sporcuların yarışmalar ve antrenmanlar esnasında yorgunluğa karşı dayanıklı olmasına ve özellikle antrenman sonrasında çabuk toparlanmada önemli bir rol oynar. Orta ve yüksek şiddetteki aktivitelerin toparlanma bölümü çoğunlukla aerobik-oksidatif metabolik süreçleri içerdiği bilinmektedir. Ayrıca, iskelet kaslarındaki yüksek enerji depolarının yerine konma hızı, oranı ve anaerobik metabolizmanın atık ürünü olan laktik asitin uzaklaştırılması sporcunun aerobik kapasitesine bağlıdır (Miguel ve ark. 1998).

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenimini sürdüren ve sigara kullanan sedanter bireyler üzerine yaptığımız çalışmada MaxVo2 değerleri ön test 34,640 ml.kg.dk-son test 38,401 ml.kg.dk olarak tespit edilmiştir.Uğraş ve ark. Bilkent Üniversitesi Futbol takımının 10 haftalık ön hazırlık sonrasındaki fiziksel ve fizyolojik karakteristiklerini inceledikleri çalışmalarında 18-24 yaş aralığındaki 18 futbolcunun MaxVo2 değerlerini 46.90 (ml.kg.dk) olarak bulmuşlardır(Uğraşveark.2002).

Başka bir çalışmada Sınırkavak ve ark. (2004) elit sporcularda vücut kompozisyonu ile maksimal oksijen kapasitesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya yaş ortalaması 21.5 olan 40 erkek sporcu katılmıştır. Deneklerin MaxVo2 değerleri 40 ml.kg.dk olarak bulunmuştur. Sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının üniversiteli erkek Boks, Taekwondo ve Karate sporcularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine olan etkilerinin incelendiği bir diğer çalışmada yaş ortalaması sırasıyla boks 20.67 tekvando 20.20 karate 20.87 olan 48 erkek öğrencinin MaxVo2 değerleri boks 46.17(ml.kg.dk) tekvando 45.59(ml.kg.dk) karate 39,78(ml.kg.dk) olarak bulunmuştur (Uğraş ve Özkan 2004).

Ölçüm değerlerimiz literatürdeki bu çalışmalarla kıyaslandığında daha düşük olduğu görülmektedir. Literatürdeki karşılaştırdığımız çalışmaların birçoğu spor yapan bireyler üzerinde uygulanması sebebiyle bu fark çıktığı düşünülmektedir. Bu durumu şu şekilde açıklayabiliriz; MaxVo2, büyüme ile kızlarda 14-15 yaşa kadar, erkeklerde 18-20 yaşa kadar artış gösterir. Büyümeye bağli olan bu artış, özellikle düzenli, yoğun ve uzun süreli yüklenmeler ile önemli derecede geliştirilebilir (Fox, 1999) Genellikle düzenli ve yavaş yavaş yoğunluğu artan aerobik antrenmanlar MaxVo2'yi artırır. (Akgün, 1993).Sigara içimi ise vücut metabolizmasında meydana gelen değişiklikler sonucu egzersiz kapasitesi ve fiziksel aktivite düzeyini doğrudan etkiler ve kişinin yaşam kalitesinin bozulmasına sebep olur (Şen,2008).

Hazar ve ark. (2019) sigara kullanma durumunun koşu performansı, toparlanma süresi ve oksijen saturasyonu üzerine etkisini incelemişlerdir. Yapılan çalışmanın sonucuna göre sigara kullanan bireylerde 24 saatlik sigara kullanmama durumunun koşu sırasındaki nabız değeri ve koşu performansı üzerinde olumlu bir etkisi tespit edilirken oksijen saturasyonu ve toparlanma süresi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Morse ve ark. sigara içen bireylerde gözlenen karboksihaemoglobin (COHb) seviyelerine neden olan karbon monoksit (CO) solunmasının kas kasılmaları sırasında kas yorgunluğu üzerinde bir etkisi olup olmadığını belirlemek için bir çalışma yapmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre sigara kullanımı sonucu kasın yorgunluğa direnç gösterme yeteneği üzerinde akut bir etkiye ve egzersiz performansında bir düşüşe sebep olacağını belirtmişlerdir. Sigara içenlerde bulunan COHb düzeylerine neden olan karbon monoksit solunması, kasın yorgunluğa direnç gösterme yeteneği üzerinde akut bir etkiye sahiptir (Morse ve ark. 2008).Sigara iştahı azaltır ve fiziksel aktivite esnasında daha fazla enerji harcanmasına neden olur (Rigotti 1989).Gordon ve ark. (1987) yorgunluk, dispne ve bacak ağrısı nedeniyle egzersizi sonlandırmanın sigara kullananlarda iki kat daha fazla olduğunu bulmuştur Amatör futbolcuların sigara kullanım alışkanlıklarının incelendiği bir diğer çalışmada şiddetli fiziksel aktivite esnasında O_2 harcamanın, sigara kullananlarda kullanmayanlara kıyasla 2 kat arttığını, sigara içimi ile performansta bir düşüş yaşandığı, sigara kullananların şiddeti az aktivitelerde dahi oldukça yoruldukları ve sigara kullananların kullanmayanlara kıyasla daha zayıf fiziksel dayanıklılığa sahip olduğunu ortaya

konulmuştur (Yıldırım ve ark. 2011).Yeterli fiziksel aktivite düzeyini sağlayabilmek için, kalp ve akciğerlerin oksijene doymuş kana ihtiyacı vardır. Sigara dumanı solunduğunda vücuda karbonmonoksit girer (karbonmonoksit sigaranın içinde bulunan 3000 ek kimyasaldan yalnızca biridir) ve kandaki hemoglobinle birleşerek oksijenin kaslara taşınma yeteneğini azaltır. Yeterli sayıda oksijen kas hücrelerine giremez. Bu durumlar, egzersiz sırasında kaslara oksijenin ve kanın uygun şekilde dağıtılmasına engel olur. Böylece, sigara kullanımı kişilerde erken yorgunluk nedeniyle egzersizi bırakmak zorunda bırakır. Bu durumda kişinin sadece spor yapmasını değil, aynı zamanda merdiven çıkmak gibi günlük işlerini dahi zorlaştırır (Ussher 2008; Hughes 2007). Sonuç olarak kaslarda laktik asit birikimi daha hızlı olur. Tüm bu sebeplerle sigara kullanan kişilerde erken yorulma gözlenir ve egzersizi daha kısa surede sonlandırma eğilimi görülür (Soyuer 2011).Conway ve Cronan ise sigara, egzerisz ve fiziksel uygunluk üzerine yaptıkları çalışmalarında, sigara içicilerinin fiziksel performansının, sigara içmeyen sağlıklı bireylerden daha kısıtlı olduğu görüşünü bildirmişlerdir (Conway ve Cronan, 1992).

Başka bir çalışmada, sigara içicisi olan ve olmayan sağlıklı sedanter bireylerde yorgunluk seviyesi ve fiziksel aktivite düzeyi incelenmiştir. Çalışma sonucunda sigara kullanımının genç sedanter Üniversite öğrencilerinde duyusal, davranışsal, bilişsel ve toplam yorgunluk seviyesi üzerinde olumsuz etkileri tespit edilmiştir (Ergin ve ark. 2016).Egzersiz eğitimine katılan sigara içen kadınlarda sigara bırakmanın egzersiz performansı üzerine etkisinin incelendiği çalışmada sigara içen kadınların, belirli bir süre sigara içmekten kaçınırlarsa ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım sağlarlarsa, kardiyopulmoner kondisyonu geliştirebildiği bulunmuştur (Albrecht ve ark. 1998).Bu nedenle, sigara içme grubundaki katılımcılar arasında daha yüksek yorgunluk indeksinin bir başka nedeni, kardiyopulmoner fonksiyonlarının kısıtlılıkları olabilir, çünkü MaxVO2, aralıklı sprint egzersizleri sırasında enerji sağlamada kritik bir rol oynar (Spencer ve ark. 2005).Sigara içenler tipik olarak yetersiz kardiyopulmoner zindeliğe sahip olduklarından, vücutları aerobik sistem tarafından egzersiz için sağlanan enerji miktarını sınırlayarak telafi edebilir. Bir başka olası açıklama da, sigara içiminin, kılcal damarlar yoluyla oksijen iletimini sınırlayarak iskelet kaslarının yorgunluğa dayanma kabiliyetini azalttığıdır. (King ve ark. 1987).

Lee ve ark. sigara içiminin üniversite öğrencilerinde azami aerobik kapasite, anaerobik kapasite ve kalp atış hızı değişkenliği üzerine etkilerini incelemişlerdir. Sigara içenlerde maksimum oksijen alımının içmeyenlere oranla daha az, performansın daha düşük ve oluşacak yorgunluğun ise daha fazla olacağını belirtmişlerdir (Lee,2013). Metin ve ark. (2005) ise yetişkinlerde sigarayı bırakmanın, fiziksel kapasiteye etkisini araştırdıkları çalışmalarında, sigarayı bırakmanın aerobik kapasiteyi on hafta gibi kısa bir sürede artırabileceği ve sigarayı pasif olarak inhale etmenin bile MaxVo2'yi düşürdüğü, egzersiz zamanını azalttığı sonucuna varmışlardır. Literatürdeki çalışmaların birçoğu araştırmamızla benzerlik göstermiştir. Sigara kullanımına bağlı olarak MaxVo2'deki düşüş performansta olumsuz etkiler meydana getirmiştir. Bu durumu genel olarak şu şekilde açıklayabiliriz; aşırı karbonmonoksit solunmanın, solunum yollarında ve kandaki karbonmonoksit konsantrasyonlarını arttıran, tamamlanmamış karbon yanmasının yan ürünüdür. Karbon monoksitin hemoglobin bağlanma afinitesi oksijenin 200 katıdır. Kan dolaşımındaki artan karbon monoksit seviyeleri, kas kılcal damarlarında taşınan oksijen miktarını sınırlayabilir, bu da iskelet kası performansını olumsuz yönde etkiler. Bu durumda fiziksel aktiviteyi etkileyip performansta bir düşüşe sebep olur. (King ve ark. 1987).

Sigara dumanının bir diğer olumsuz etkisi ise oksijen saturasyonu değerleri üzerinedir. (Zerin ve ark. 2010; Vollmer ve ark. 2000). Sigara içenlerde pulse oksimetre ile oksijen saturasyonu değerleri ölçülmüş, bu değerlerin sigara içen grubun oksijen saturasyonu değerlerinin içmeyenlerin değerlerine göre önemli düzeyde düşük olduğu ortaya konulmuştur (Acartürk 2009).Okşak ve Karakılçık (2018) pasif sigara içimine maruz kalan pnömonili

çocuklarda satürasyon değerlerini incelemişlerdir. Pasif sigara içimine maruz kalan grupta satürasyon değeri 94.09 pasif sigara içimine maruz kalan pnömonili çocuklarda satürasyon değeri 92.18 bulunmuştur. Sonuç olarak Pasif sigara içimine maruz kalınması ve pnömoniyle birlikte pasif sigara içimine maruz kalınması durumunda, kapiller kan oksijen saturasyonu azalırken, laktik asit değerlerinin arttığı yönünde bir sonuca ulaşmışlardır. Karakılçık, Arabacı (2017) 18-25 yaşlarında sigara içen ve c vitamini alanların kapiller kan oksijen satürasyonu vücut kompozisyonu ve solunum değerlerini incelemişlerdir. Özellikle sigara içiminin satürasyon üzerine olan olumsuz etkilerini vurguladıkları çalışmalarında sigara kullananların C vitamini alımı sonrası satürasyon değerlerinde olumlu bir etki yaptığını bulmuşlardır. Sigara kullanımının, hemoglobin konsantrasyonunda artışa neden olduğu bilinmektedir. Sigara dumanı içinde bulunan karbonmonoksit gazı (%4 oranında bulunur); oksijen taşıma kapasitesi olmayan, hemoglobinin inaktif formu olan karboksihemoglobin oluşturmak için, eritrositlerde hemoglobine bağlanarak, hemoglobinde değişikliğe neden olmakta, bu da hemoglobinin dokulara oksijen taşıma yeteneğinde azalmayla sonuçlanmaktadır. Bu azalmış oksijen taşıma kapasitesini telafi edebilmek için de sigara içenler, içmeyenlere göre daha yüksek bir hemoglobin düzeyine sahiptirler (Centers for Disease Control, 1998). Farklı bir anket çalışmasında ise sigaranın Üniversite öğrencileri üzerindeki etkileri araştırılmış ve sigaranın fiziksel kondisyon üzerindeki negatif etkilerinin, öğrencilerin yalnızca % 9,8' ince bilindiğini ortaya koymuştur (Şen,2008).

Sonuç olarak; sigara kullanan bireylerde 12 saatli sigara kullanmama durumunun dahi sportif performansı olumlu yönde etkileyebileceği, her ne kadar sporcuların sigara kullanmamaları gerekse de zaman zaman sigara kullanan sporculara müsabakalardan önce kullanılan sigaranın sportif performansı olumsuz etkileyeceği bilgisinin verilmesi önemlidir.

KAYNAKLAR

Acartürk E., (2009). KOAH Hastalarındaki Oksijen Satürasyonunun Pulse Oksimetre ile Tespitinin Arter Kan Gazı Tetkiki ile Korelasyonu ve Bu Korelasyonu Etkileyen Faktörler. Uzmanlık Tezi, Süreyyapaşa Göğüs Kalp ve Damar Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Akgün N., (1993), Egzersiz Fizyolojisi, 4. Baskı, İzmir :Ege Üniversitesi, Matbaası, 258- 260. Albrecht AE., Marcus BH., Roberts M., Forman DE., Parisi AF.,(1998) Effect of smoking cessation on exercise performance in female smokers participating in exercise training. *Am J Cardiol*, 82(8):950–955.

Astrand P-O.,(1992) Physical activity and fitness. Am J Clin Nutr, 55:1231-1236

Benowitz NL.,(1988) Drug therapy. Pharmacologic aspects of cigarette smoking and nicotine addiction. N Engl J Med, 319:1318-1330.

Centers for Disease Control,(2002) Annual smoking-attributable mortality, years of potential life lost, and economic costs, Morbid Mortal Weekly 2002; 51: 300-3, United States.

Conway TL., Cronan TA., (1992), Smoking exercise and physical fitness. Prev Med, 21: 723-34.

Dalack GW., Glasman A., Covey LS.,(1993) Nicotine use in current psychiatric therapy, Dunner DL: WB. Saunders Company, Philadelphia.

Ergin Ç., Yurdalan S.U., Demirbuken İ., Zengin O., (2016), Sigara İçicisi Olan ve Olmayan Sağlıklı Sedanter Bireylerde Yorgunluk Seviyesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyi, Clin Exp Health Sci,6(2): 51-5.

Fox,Bowers,Foss (1999), Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri,(Çev:Mesut Cerit); Bağırgan Yayımevi Ankara, 506-510.

Gordon DJ., Leon AS., Ekelund L., Sopko G., Probstfield JL., Rubensteın C., (1987) Smoking, physical activity and other predictors of endurance and heart rate response to exercise in asymptomatic hypercholesterolemic men. Am J Epidemiology, 125: 587-600.

Hazar K., Şengür E., Hazar S., Demir O., (2019) Sigara Kullanma Durumunun Koşu Performansı Toparlanma Süresi ve Oksijen Satürasyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi, 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, 25-28 Nisan, Antalya

Health Consequences of Smoking, (2004)Report of the Surgeon General, Department of Health and Human Services, USA, Avaible from: http://www.surgeongeneral.gov/library/ smokingconsequences/ Last Access: June, 2019.

Hughes JR.,(2007)Effects of abstinence from tobacco: etiology, animal models, epidemiology, and significance: a subjective review. Nicotine Tob Res, 9(3):329-339.

İpekoğlu G., (2016) Enstitüsü, Akut Egzersize Dayalı Kas Hasarının Sigara Kullanımı Açısından İncelenmesi, G.Ü Spor Bilimleri Fakültesi, Doktora Tezi.

Joyner MJ., Coyle EF., (2008), Endurance exercise performance: the physiology of champions. J Physiol 586.1: 35–44.

Karakılçık A.Z., Arabacı T.,(2017)18-25 yaşlarında sigara içen ve c vitamini alanların kapiller kan oksijen satürasyonu vücut kompozisyonu ve solunum değerleri, Genel Tıp Derg,27(2):51-55

King CE., Dodd SL., Cain SM., (1987), O2 delivery to contracting muscle during hypoxic or CO hypoxia, *J Appl Physiol*, 63(2):726–732.

Knut Olaf Haustein (editor) (2003), Cardiovascular Disease (Tobacco or Health). Berlin: Springer-Verlag, 118-147.

Küresel yetişkin tütün araştırması Türkiye 2012" "Sağlık Bakanlığı yayın no:948, Ankara:Anıl Matbaa,2014;4-6

Lee CL., Chang WD., (2013), The effects of cigarette smoking on aerobic and anaerobic capacity and heart rate variability among female university students, Int J Womens Health, 5: 667-79.)

McArdle WD., Katch FI., Katch VL., (2000), Essentials of Exercise Physiology. 2th ed. Johnson E, Gulliver K, eds. Lippincott Williams and Wilkins,170-205

Metin G., Yucel R., Altan M., Ozturk L.,Tutluoğlu B.,(2005), Sigarayı bırakmanın fiziksel egzersiz kapasitesi uzerine etkileri. Toraks Dergisi, 6(3) 221-7.

Morse CI., Pritchard LJ., Wust RC., Jones DA., Degens H.,(2008) Carbon monoxide inhalation reduces skeletal muscle fatigue resistance., Acta Physiol,192(3):397-401.

Murray RP., Anthonisen NR.,(1999) Interventions for smoking cessation: the outcomesare determined by the questions asked, Eur Respir J,13: 231-2.

Uçar H.A., (2018). Ergenlerde Sigara Bağımlılığı İle Ayrılma Bireyleşme Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim dalı, KlinikPsikoloji Programı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul

Rigotti NA.,(1989) Cigarette smoking and body weight, N Engl J Med,320:899-903.

Sedat Muratlı S., Yaman H.,(1997) Uygulamada Ergobisiklet, Gençlik Basımevİ,100- 108.

Sınırkavak G., Dal U., Çetinkaya Ö.,(2004) Elit Sporcularda Vücut Kompozisyonu İle Maksimal Oksijen Kapasitesi Arasındaki İlişki C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi, 26 (4):171-176.

Soyuer F., Unalan D., Elmalı F.,(2011) Sigara İcmek Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitesini Etkiliyor mu? Kafkas J Med Sci,1(3):103-8.

Spencer M., Bishop D., Dawson B., Goodman C.,(2005) Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities:specific to field-based team sports. *Sports Med*. 35(12):1025–1044.

Şen N., Arslan GG., Coban A., Gungor N., (2008) Kulbakan S., Solar M., Sigara içme durumunun Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi, Toraks Dergisi, 9: 68- 73.

Tecimer Ç., Üstün M., Aladağ M., (1995) Lökosit ve trombosit sayıları, sigara içme ve akciğer fonksiyonları arasındaki ilişki, Tüberküloz ve Toraks, 43(4):203-8

Uğraş A., Özkan H., Savaş S., (2002) Bilkent Üniversitesi Futbol Takımının 10 Haftalık Ön Hazırlık Sonrasındaki Fiziksel ve Fizyolojik Karekteristikleri'' G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(1):241-252

Uğraş A., Savaş S., (2004) Sekiz Haftalık Sezon Öncesi Antrenman Programının Üniversiteli Erkek Boks, Taekwondo ve Karate Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Olan Etkileri, G.Ü Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(3):257-274.

Ussher MH., Taylor A., Faulkner G., (2014) Exercise interventions for smoking cessation, Cochrane Database of Systematic Reviews, 8:CD002295.

Warner KE.,(1990)Tobacco taxation as health policy in the third World, Am J Public Health,80: 529- 31

World Health Organization, (1999) World Health Report, Geneva: WHO.

Vollmer WM., Enright PL., Pedula KL., (2000) Race and gender differences in the effects of smoking on lung function. Chest, 117: 764-72.

Yıldırım Y., Yıldırım İ., Kabadayı M., Ocak Y., Golunuk S.,(2011) Amatör futbolcuların sigara kullanım alışkanlıklarının incelenmesi, F. Ü. Sağ. Bil. Tıp Dergisi, 25(1):17-24.

Zerin M., Karakılçık AZ., Cebeci B.,(2010) Üniversite öğrencilerinde kısa ve uzun süre sigara içiminin bazı solunum parametreleri üzerine etkisi, Gaziantep Tıp Dergisi,16(3):9-12.

Rekreatif Etkinliklerin Otostik Çocuklara Sahip Ebeveynler Üzerindeki Etkisi

Nurullah Emir EKİNCİ[1] , İlimdar YALÇIN[2]
[1]Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
[2]Bingöl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet

Bu çalışmanın amacı otistik çocuklara sahip ebeveynlerin rekreatif etkinliklere katılıp katılmama durumuna göre umutsuzluk düzeylerinin araştırılmasıdır. Çalışmaya 2017-2018 yılları arasında İzmit ilinde bulunan otizm okullarında çocukları eğitim gören 84 (66 kadın, 16 erkek) ebeveyn gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Beck, Lester ve Trexler tarafından (1974) yılında geliştirilen ve ülkemiz insanları için geçerlilik ve güvenilirlik testleri Seber (1991) tarafından yapılan Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve araştırmacılar tarafından oluşturulan 7 soruluk bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için histogram, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Bu bağlamda verilerde uç/aykırı değer olmadığı, tüm ifadelere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2>…<+2 aralığında olduğu tespit edilerek verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler, t testi ve ANOVA analizleri kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde ebeveynlerin cinsiyet değişkenine göre ve ebeveynlerin sportif rekreasyon aktivitelerine katılım düzeylerine bakıldığında istatistiksel olarak manidar sonuçlar bulunmuştur ($p<0,05$). Fakat ebeveynlerin maddi durumlarının umutsuzluk düzeyleri üzerine bir etkisinin olup olmadığına bakıldığında istatistiksel olarak manidar olmayan bir sonuç bulunmuştur ($p>0,05$).

Anahtar kelimeler: Rekreasyon, Otizm, Spor

THE EFFECT OF RECREATIONAL ACTIVITIES ON PARENTS WITH AUTISTIC CHILDREN

Abstrac

The aim of this study is to examine hopelessness level of parents who has autistic children according to their level of participating to the recreational activities. Data collected from 84 (66 female, 16 male) parents who has autistic children and whose children study at the autism schools in Izmit province between 2017-2018. In the study ‘'Beck Hopelesness Scale" developed by Beck et al. (1974) and adapted to Turkish by Seber (1991), and a questionnaire form consisting of 7 questions developed by the researcher are used as data gathering tool. The data obtained for the research were first transferred to the computer and then analyzed by the SPSS program. Normalty of the datas tested by skewness and kurtosis and results found between -2>…<+2 according to this result T-test and Anova tests were used. According to statistical results its found that there is a significant difference between gender and participating to the sportive recreational activities ($p<0,05$). But there were not significant result between income level and hopelessness of participants ($p>0, 05$).

Keywords: Recreation Autism, Sport

Giriş

Otizm, yaşamın ilk üç yılı içinde ortaya çıkan ve yaşam boyu devam eden, sosyal etkileşim, sözel ve sözel olmayan iletişimde problemler, tekrarlayıcı davranış ve kısıtlı ilgi

alanları ile kendini gösteren, karmaşık gelişimsel bir bozukluktur. OBS olan bireyler, kaba ve ince motor becerilerde önemli yetersizlikler sergileyebilmektedir (Keskin ve Ark. 2017). Otistik çocuklar öğrenme ve algılama zorluğu çekerler. Bir annenin doğum sonrası çocuğunun (tüm özür grupları da dâhil olmak üzere) özürlü olma oranı %2'dir; otistik olma oranı ise %0.5'tir. Bir otistik çocuktan sonra, ikinci çocukta otizm ortaya çıkması riski %3'dür. Otizm erkek çocuklarında kız çocuklarından 4 kat daha fazla görülmektedir (Güneş, 2005).

Sporun hem bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı hem de engelli kişiler için son derece değerli olduğu, sporun, engelli bireylerin hareket etmekten haz alma, eğlenme ve başarma gereksinimlerinin karşılanmasında önemli bir araç olduğu bilinmektedir (Özer, 2010). Otistik çocuklarda hareket becerilerinin gelişimi, çocuğun daha karmaşık davranışları öğrenmesi açısından önemlidir. Bu becerilerinin gelişimi, diğer vücut hareketlerine bir zemin hazırlamakta ve kompleks hareketlerinin kazanılmasında da yardımcı olmakta, hareket eğitimi yoluyla duygusal ve sosyal kazançlar sağlanmaktadır (Fazlıoğlu, 2005).

Biltekin (2002). Otistik çocukların anne babaları güç yaşam koşullarına sahiptir. Çocuk özürlü olduğunda suçluluk duyma ve acı çekme gibi duygulara bağlı olarak, rollerini yerine getirebilmede zorlanmaktadırlar. Oysa anne babalar; çocuklarının fiziksel ve psikolojik yönden en iyi şekilde büyüme ve gelişmelerine olanak sağlayacak ortamı hazırlamalı ve bu ortam içinde onlara en yakın kişiler olarak gerekli ilgi, sevgi ve desteği sağlamalıdırlar (Güneş, 2006). Otizm faktörü, ebeveynlerin evlilik uyumlarına da etki etmektedir. Anne ve babanın evliliklerinin başında hissettikleri neşe ve çocukların doğumunda duydukları sevinç yerini acı dolu anılara bırakabilir (Sadock ve Kaplan, 2002)

Spor'un bu olumlu etkisi otistik çocuklar üzerinde olumlu bir etki bırakmasının yanı sıra otizmli çocuğa sahip ebeveynler üzerinde de olumlu bir etki bıraktığı görülmüştür. Bu sebeple rehreatif ve sportif etkinliklerin hem otizmli çocuklar için hem de aileleri için çok önemli olduğu görülmektedir.

Yöntem

Araştırmada demografik değişkenlerin yanı sıra, katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi için geliştirilen "Beck Umutsuzluk Ölçeği" kullanılmıştır. Beck Umutsuzluk Ölçeği: 1974 yılında Beck, Lester ve Trexler tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk Türkçe uyarlaması ile geçerlilik ve güvenirlilik testleri Seber tarafından 1991 yılında yapılmıştır. Bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ölçmeyi amaçlayan, 20 maddeden oluşan bir

ölçektir. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için histogram, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Bu bağlamda verilerde uç/aykırı değer olmadığı, tüm ifadelere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2>…<+2 Aralığında olduğu tespit edilerek verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler, t testi ve ANOVA analizleri kullanılmıştır.

Bulguar

Tablo 1. Ebeveynlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Umutsuzluk Düzeyleri t Testi Sonuçları

Değişken	**Cinsiyet**	**n**	**$\bar{x}$**	**Ss.**	**t**	**p**
Umutsuzluk	Kadın	66	9,50	2,36	2,08	**,04***
	Erkek	18	7,94	2,91		

*p<,05

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan ebeveynlerin cinsiyet değişkenine göre umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<,05). Var olan bu farklılığın değişimine bakıldığında kadınların erkeklere oranla daha umutsuz olduğu görülmektedir

Tablo 2. Ebeveynlerin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeylerine Göre Umutsuzluk Düzeyleri t Testi Sonuçları

Değişken	**Sportif F**	**n**	**$\bar{x}$**	**Ss.**	**t**	**p**
Umutsuzluk	Evet	23	10,30	2,28	2,71	**,00***
	Erkek	18	8,73	2,53		

*p<,05

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan ebeveynlerin sportif faaliyetlere katılım düzeylerine göre umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<,05). Var olan bu farklılığın değişimine bakıldığında sportif faaliyetlere katılım sağlayanların katılmayanlara oranla daha umutsuz olduğu görülmektedir

Tablo 3. Ebeveynlerin Gelir Durumlarına Göre Umutsuzluk Düzeyleri ANOVA Testi Sonuçları

Değişken	**Aile Gelir Durumu**	**n**	**$\bar{x}$**	**ss.**	**f**	**p**	**Farkın Kaynağı**
Umutsuzluk	[I]Kötü	13	8,384	4,44	,801	,453	-

	[II]Normal	48	9,395	2,31			
	[III]İyi	23	9,130	1,39			
	Toplam	84	9,166	2,55			

*p<,05

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan ebeveynlerin gelir durumları ile umutsuzluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (p>,05). Bu farklılık, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrenciler ile Tarih ve Sınıf Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar incelendiğinde katılımcıların umutsuzluk düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı kadınların aleyhine bir sonuç bulunmuştur. Bu sonucun genel olarak kadınların hem çocukları ile ilgilenme hem de genel olarak ev işleri ile ilgilenme gibi sorumluluklarının fazla olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Ayrıca katılımcıların sportif faaliyetlere katılım düzeyi umutsuzluk düzeyi arasında istatistiksel olarak manidar bir sonuç bulunmuştur. Bu sonucun spor'un birey üzerinde bıraktığı olmumlu etkinin bir sonucu olarak çıktığı düşünülebilir. Keskin ve ark. (2010) yaptığı çalışmada, zihinsel engelli bir çocuğa sahip olmanın, aileleri ruhsal ve sosyal açıdan zorlayıcı bir ortam yarattığını, kendi yaşadıkları dinamik çatışmaları dışında sosyal boyutta da toplum içinde var olma çabası gösterdiklerini ortaya koymuştur.

Bu çalışma ve yapılan diğer bilimsel çalışmaların sonuçlarına bakıldığında otizmli çocukların sosyalleşmelerinde ve enerjilerini harcamalarında sporun çok önemli bir yeri vardır. Spor yoluyla çocuğunun sosyalleştiğini gören ailelerin umutsuzluk düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Bu nedenle otistik çocukların spora yönlendirilmeleri sağlanmalıdır Otistik çocukların spor yapabilecekleri özellikte mekanların oluşturulması ve otistik çocuğa spor ve hareket eğitimi verecek uzman insanların yetiştirilmesi sağlanmalıdır (Çalık ve ark. 2015).

Kaynaklar

1. Fazlıoğlu, Y., Yurdakul M. (2005). *Otizm "Otizmde Görsel İletişim Tekniklerinin Kullanımı"*. Morpa Kültür Yayınları. İstanbul. .

2. Özer, D. (2010). *Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor*. 3. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
3. Keskin, G., Bilge, A., Engin, E., Dülgerler, Ş. (2010) Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne-Babaların Kaygı, Anne-Baba Tutumları ve Başa Çıkma Stratejileri Açısından Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi,* 11(1): 30-37
4. Güneş, A. (2005). *Otizm ve Otistik Çocukların Eğitimi.* (Birinci Baskı). İzmir: İlya Yayınevi.
5. Keskin, B., Hanbay, E., & Kalyoncu, M. (2017). 5-8 Yaş Grubu Otistik Çocuklarda Egzersiz Uygulamalarının Sportif Performans Üzerine Etkileri. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7*(2), 50-58.
6. Sadock, B., Kaplan, H. (2004). Klinik Psikiyatri, Abay E.(Çev.), 3.Baskı,Nobel Tıp Kitapevi, İzmir.
7. Çalik, F., Yilmaz, A., Şentürk, U., Akdeniz, H., & Sertbaş, K. Otistik Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Durumluluk ve Sürekli Kaygı. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, *10*(2), 13-21.

Yüzme Türkiye Şampiyonasına Katılan Bedensel Engelli Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Araştırılması

Hatice KAPLAN[1], Aydın ŞENTÜRK[2]

[1]Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
[2]Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet

Bu çalışmada, Yüzme Türkiye Şampiyonasına katılan bedensel engelli sporcuların kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması amaçlanmıştır. Bu araştırmaya, 16-18 Ocak 2018 tarihinde Aksaray'da düzenlenmiş olan Bedensel Engelliler Yüzme Türkiye Şampiyonası' na katılan sporcular arasında uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 127 bedensel engelli sporcu katılmıştır. Çalışma kapsamında hazırlanan veri formu iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumları ve kaç yıldır spor yaptıkları gibi bilgilere ulaşılan form; ikinci bölümde ise araştırmanın amacı doğrultusunda katılımcıların kaygılarını ölçmek adına Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen Durumluk-Sürekli Anksiyete Envanteri (State Trait Anxiety Inventory STAI) kullanılmıştır. Ölçek Türkçe geçerlilik ve güvenirlilik ile Türkçe uyarlaması Öner ve Le Compte tarafından yapılmıştır. Anketlerden elde edilen verilerin analizi ve değişkenler arası karşılaştırmalarda SPSS 22.0 programından faydalanılmıştır. İstatistik testlerde ilk olarak dataların parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (çarpıklık basıklık) değerlerine bakılarak -1.0 +1.0 aralığında yer aldığından verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir (Karaatlı, 2014). Veriler normal dağılım gösterdiğinden verilere istatistiki analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi ve çoklu varyans analizi (MANOVA) testleri uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, gelir durumları, spor yaşları ve eğitim durumları açısından durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde herhangi istatistiki bir fark elde edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Yüzme, Bedensel Engelliler, Sporcu

INVESTIGATION OF ANXIETY LEVELS OF PHYSICALLY DISABLED ATHLETES PARTICIPATING SWIMMING CHAMPIONSHIP IN TURKEY

Abstrac

The aim was to investigate anxiety levels of physically disabled athletes participating Swimming Championship in Turkey. 127 physically disabled athletes in total, selected by coincidence method participated in this research. The data form prepared within the scope of the study consists of two parts. In the first part, a personal information form to identify the demographics of the participants; in the second part, "State Trait Anxiety Inventory STAI ", which was developed by Spielberger et al. and translated to Turkish language by Öner ve Le Compte was used to determine the anxiety levels of athletes. SPSS 22.0 program was used for the analysis of the data and for the comparison of the variables. In the statistical tests, it was observed that the data were normally distributed since the data were in the range of -1.0 +1.0, based on the Skewness and Kurtosis values. As the data were distributed normally, the data were analyzed with Independent Sample T-Test and Multiple Variance Analysis (MANOVA) tests. As a result of this research, , there were not significant differences between gender, age, income, sport age and education level and anxiety scores ($p>0,05$).

Keywords: Anxiety, Swimming Physically Disabled, Athlete.

Giriş

Sporun fiziksel aktiviteler bütünü olması ile birlikte insanlara bir sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile bireyin sosyalleşmesine yardımcı olması gibi bir görevi bulunmaktadır. Fiziksel mücadele beraberinde psikolojik açıdan da güçlü bir hazırlık ve iyi olma gerektirdiği günümüzde herkes tarafından kabul görmektedir. Müsabakaları ve çok önemli organizasyonları sadece fiziksel açıdan hazır olan takımlar veya sporcular değil o müsabaka veya organizasyona tam olarak psikolojik açıdan da hazır bulunan tarafın kazandığı gerek birçok kez tecrübe edilmiştir (Tonak, 2014).

Sportif müsabakalarda ve turnuvalarda sporculardan üst düzeyde verim ve elde etmek ve sporcuların performanslarını en üste çıkarabilmek için sporcuların özgüvenli olmaları, başarısızlık düşüncesine kapılmamaları ve bu düşüncenin onlarda kaygı, stres, başarısızlık korkusu gibi baskılar oluşturmaması adına psikolojik, mental hazırlıklar da önemli görülmelidir. Spor ve fiziksel etkinlik bireylerin fiziksel açıdan olduğu gibi psikolojik açıdan da iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Buradan yola çıkarak sporun bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden sağlıklı bireylerin ve dolayısıyla sağlıklı bir toplumun oluşmasında öneminin oldukça fazla olduğu düşünülmektedir (Akarçeşme, 2004).

Psikolojik açıdan hazırlık gereksinimi engelli bireyler için de geçerlidir. Vücut oluşumu ve fonksiyonlardaki bozukluklar sonucu oluşan bazı sınırlamalar, yine diğer insanların bu kişiler ile ilgili duyarlıklarının ve eğitimlerinin eksik olması nedeniyle engelli bireyin sosyal katılımını kısıtlanmaktadır. Engelli bireyler hayatın birçok noktasında bazı zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Bunlardan en bariz olanları sosyal ayrımcılık, fırsatların tam olarak eşit olmaması ve performanslarını eşit olacağı beklentisidir. Engelliler çoğu zaman da bu problemlerle karşı karşıya kalmakta ve bu problemleri aşmakta güçlük yaşamaktadırlar (Çarkçı, 2011).

Engelli bireylerin sosyal yaşama oryantasyonlarında ve özgüven artışı kısmında sporun çok önemli bir yeri vardır. Normal olarak adlandırılan engelli olmayan bireylerde de herhangi bir fiziksel aktivite ya da spor aktiviteye katılımın rol ve kimliklerini belirlemesini sağlamakta kendine güven ve öz saygıyı arttırmaktadır. Yine engelli bireylerde spor ve fiziksel aktivite birlikte hareket etme duygusunu arttırarak engelli bireye engelliliği unutturabilmektedir. Birçok psikolojik fayda sağlamakla birlikte stres ve kaygının da azalmasını sağlayabilmektedir.

Bu kapsamda bu araştırmanın amacı, Yüzme Türkiye Şampiyonasına katılan bedensel engelli sporcuların kaygı düzeylerinin araştırılmasıdır.

Yöntem

Bu araştırma, genel tarama maddelerinden biri olan kesit alma yaklaşımı ve ilişkisel tarama modeli ile çalışılarak ortaya çıkarılmıştır. Çalışmanın evrenini, Türkiye'deki fiziksel engelli olup yüzme sporu ile uğraşan katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcılar, 16-18 Ocak 2018 tarihinde Aksaray'da düzenlenmiş olan "Bedensel Engelliler Yüzme Türkiye Şampiyonası"'na katılan sporcular arasında uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 127 bedensel engelli sporcudur. Çalışma kapsamında hazırlanan kişisel bilgi formunda, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, kaç yıldır spor yaptığı ve gelir durumlarına yönelik bilgi toplanmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yanıtların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamen gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise, ifade edilen duygu ya da davranışlar sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman, (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir (Yücel, 2003). Veriler normal dağılım gösterdiğinden verilere istatistiki analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi ve çoklu varyans analizi (MANOVA) testleri uygulanmıştır. Manova analizleri aslında birden fazla yapılmış Anova analizi olduğundan, bulgular kısmında Manova analizi değerleri gösterildikten sonra, değişkenler arasındaki farkları göstermek için Anova tablolarından faydalanılmıştır (Büyüköztürk, 2018).

Bulgular

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Kaygı Düzeyleri

Değişken	Cinsiyet	n	X	S	df	t	p
Durumluluk	Kadın	63	36,5870	5,73511	125	0,655	0,514
	Erkek	64	35,9220	5,71632			
Sürekli	Kadın	63	44,5080	7,81618	125	1,005	0,317
	Erkek	64	43,2030	6,79444			

Analiz sonuçlarına göre cinsiyete göre durumluk kaygı düzeylerinde herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($t_{(125)}$=0,655;p>0,05). Ayrıca cinsiyete göre sürekli kaygı düzeylerinde de herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($t_{(125)}$=0,655;p>0,05). Kadın

katılımcıların alt boyutlardaki kaygı düzeyleri erkek katılımcılara oranla daha yüksek olsa da bu fark manidar bulunamamıştır.

Tablo 2: Katılımcıların Yaşa Göre Kaygı Düzeyleri

Değişken	Yaş	n	X	S	sd	F	p
Durumluluk	08-10	9	37,3333	6,32456	3-123	0,156	0,926
	11-15	53	36,0566	5,84549			
	16-20	50	36,3800	5,89323			
	20 ve üzeri	15	35,8667	4,61158			
Sürekli	08-10	9	44,1111	7,73700	3-123	0,426	0,735
	11-15	53	43,1887	7,98088			
	16-20	50	44,7200	6,79448			
	20 ve üzeri	15	43,1333	6,69613			

Kaygı Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları, katılımcıların yaşları açısından Kaygı ölçeğinin alt boyutları bakımından anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (WilksL(λ)=,987; F(6,244)=,270; p>0,05). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların yaş durumuna bağlı olarak değişmediğini gösterir. Ölçeğin iki faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile yaş durumuna göre alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tablo da gösterilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Kaygı Düzeyleri

Değişken	Eğitim	n	X	S	sd	F	p
Durumluluk	İlkokul	14	36,3571	5,42937	3-123	0,117	0,950
	Ortaokul	69	36,0000	5,98773			
	Lise	38	36,6842	5,20969			
	Üniversite	6	36,1667	7,41395			
Sürekli	İlkokul	14	46,0714	7,87854	3-123	0,554	0,647
	Ortaokul	69	43,4348	7,67632			
	Lise	38	43,9737	6,58207			
	Üniversite	6	42,6667	6,97615			

Kaygı Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları, katılımcıların eğitim durumları açısından Kaygı ölçeğinin alt boyutları bakımından anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (WilksL(λ)=,984; $F_{(6,244)}$=,324; p>0,05). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların eğitim durumuna bağlı olarak değişmediğini gösterir. Ölçeğin iki faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile eğitim durumlarına göre alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tablo da gösterilmiştir

Tablo 4: Katılımcıların Spor Yıllarına Göre Kaygı Düzeyleri

Değişken	Spor Yılı	n	X	S	sd	F	p
Durumluluk	1 yıl	16	37,1250	6,44851	4-122	0,419	0,794
	2 yıl	47	35,7660	6,33216			
	3 yıl	35	36,3430	5,33547			
	4 yıl	21	35,8100	4,74994			
	5 yıl ve üzeri	8	38,1250	4,91172			
Sürekli	1 yıl	16	45,6880	7,97261	4-122	1,013	0,404
	2 yıl	47	42,8720	7,24004			
	3 yıl	35	42,9140	7,69404			
	4 yıl	21	45,7620	6,03245			
	5 yıl ve üzeri	8	45,0000	7,81939			

Kaygı Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları, katılımcıların spor yılları durumları açısından Kaygı ölçeğinin alt boyutları bakımından anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (WilksL(λ)=,956; $F_{(8,242)}$=,684; p>0,05). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların spor yılı durumuna bağlı olarak değişmediğini gösterir. Ölçeğin iki faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile spor yıllarına göre alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tablo da gösterilmiştir

Tartışma ve Sonuç

Çalışma sonucunda, katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, gelir durumları, spor yaşları ve eğitim durumları açısından durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde herhangi istatistiki bir fark elde edilememiştir. Cinsiyete göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için bağımsız iki grup için Bağımsız Örneklem T-testi uygulandı. Cinsiyet değişkenine göre hem durumluk hem de sürekli kaygı alt boyutlarında istatistiki açıdan herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Buna göre, cinsiyet faktörünün engelli yüzücülerde kaygı düzeyini etkilemediği söylenebilir. Civan (2001)'in yaptığı çalışmada bireysel ve takım sporlarında mücadele eden bireylerin müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde cinsiyet açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Yaş değişkenine bağlı sporcuların kaygı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark oluşup oluşmadığını araştırmak için α=0.05 anlamlılık düzeyinde çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) testi uygulandı. Analiz neticesinde, yaş değişkenine göre alt boyutlar arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Çelik (2010)'in üst düzey Judocularla yaptığı çalışmada katılımcıların yaşları ile müsabaka öncesinde durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur.

Katılımcıların eğitim durumuna göre kaygı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak α=0.05 anlamlılık düzeyinde çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) testi uygulandı. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Buna göre, eğitim durumunun engelli yüzücüler arasında kaygı düzeyini herhangi bir şekilde etkilemediği söylenebilir. Çelik (2010)'in üst düzey Judocularla yaptığı çalışmada katılımcıların eğitim durumları ile müsabaka öncesinde durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur.

Spor Yılı değişkenine bağlı katılımcıların gelir düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı fark olup olmadığını araştırmak için α =0.05 anlamlılık düzeyinde çoklu varyans analizi (MANOVA) testi uygulandı. Analizler göstermiştir ki, spor yılı değişkenine göre alt boyutlar arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Başaran (2008)'ın farklı spor branşlarında faaliyet gösteren sporcularla yaptığı çalışmasında katılımcıların spor yılları ile hem durumluk kaygı düzeyinde hem de sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Sporcu yılları daha yüksek olan sporcuların kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Kaynakça

1. Tonak , H. A., 2014. Farklı Endüstri Ortamında Çalışan Bedensel Engellilerin Toplumsal Katılım Düzeylerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

2. Celik G. (2010). Ust Duzeydeki Judocularda Musabaka Oncesi Durumluk Kaygi Duzeylerinin Degerlendirilmesi, Unpublished Master Thesis, Dumlupinar Universitesi Saglik Bilimleri Enstitusu, Kutahya.
3. Civan, A. (2001). *Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
4. Yücel, E.O. (2003). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. G. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
5. Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. *Pegem Atıf İndeksi*, 001-214.
6. Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki. *GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara*.
7. Çarkçı, Ş. (2011). Engellilerin mesleki eğitimi ve istihdamı.

Türk ve Polonyalı Adölesan Güreşçilerin Çeviklik ve Dikkat Özelliklerinin Karşılaştırılması

[1]Dilek Sevimli, [2]Ali Kamil Güngör
[1]Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balcalı Adana/TÜRKİYE
[2]Çukurova Universitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 01330, Adana-Türkiye

ÖZET

Giriş: Güreş iki sporcunun belirli boyutlardaki minder üzerinde; araç kullanmaksızın Uluslararası Güreş Federasyonları Birliği kurallarına uygun biçimde, teknik, beceri, kuvvet ve zekâlarını kullanarak birbirlerine üstünlük kurma mücadelesidir. Adölesan döneminde olan çocukların spor ve fiziksel aktivitelere katılması zihinsel ve fiziksel gelişimlerine büyük yarar sağlamaktadır. Fiziksel açıdan çeviklik, zihinsel açıdan dikkat sporcu performansını önemli ölçüde etkilemektedir.

Amaç: Bu çalışmada, adölesan Türk ve Polonyalı güreşçilerinin fiziksel uygunluk bileşenlerinden dikkat ve çeviklik düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Çalışmaya 10-18 yaşları arasında toplam 41 erkek güreşçi gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların 22'si Türk'tür ve Adana İsmet Atlı Güreş Eğitim Merkezi'nde sporculuk faaliyetlerini devam ettirmektedirler, 19'u ise Polonyalıdır ve Gdansk, Granica Spor Güreş Kulübünün sporcularıdır. Araştırmaya katılan Türk sporcuların yaş ortalaması 13,82±0.907'dır. Polonyalı sporcuların yaş ortalaması ise 13,26±2.997'dir. Güreş yapma yaşı Türk sporcuların 4,59±1,29iken Polonyalıların 3,79±2,65 olarak hesaplanmıştır. Sporcuların demografik bilgileri, Beden Kütle indeksi, T çeviklik testi ve Burdon dikkat testleri alınmıştır. Benjamin Burdon (1955) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması Karaduman tarafından yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın tespiti için Independent T testi kullanılmıştır. Bu çalışmada değişkenler arasındaki farklılığın yorumunda anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular: Sporcuların ölçüm sonuçları karşılaştırıldığında, Türk güreşçilerin T testi çeviklik ölçüm ortalama değeri 10,97± 0.59 ve ortalama sürat 3,66 m/sn iken Polonyalı güreşçilerin T-testi değeri ve bu testteki ortalama sürati sırasıyla 12.02±1.36 ve 3,36 m/sn olarak bulunmuştur. İstatistiki olarak $P<0.005$ düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Türk sporcuların dikkat düzeyi ortalama değeri 64.91±20.93; Polonyalı sporcuların 57.95 ±18.08 olarak bulunmuştur. Ancak iki gurup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0.05$). Türk güreşçilerinin yaşı artıkça çeviklik performansı artmaktadır ($r=.47$, $p<.05$). Diğer yanda, Polonyalı güreşçilerde, yaş ($r=.81$, $p<.01$), boy uzunluğu ($r=.77$, $p<.01$), vücut ağırlığı ($r=.62$, $p<.01$) ve güreş tecrübesi ($r=.75$, $p<.01$) ortalama değerleri artarken çeviklik performansının da artığı görülmektedir.

Sonuç: Türk güreşçilerin çeviklik performansı Polonyalı güreşçilerden daha yüksektir. Benzer şekilde, Türk ve Polonyalı güreşçilerde yaş artışı ile çeviklik performansı artmaktadır. Polonyalı güreşçilerin fiziksel özellikleri çeviklik performansları ile yüksek seviyede ilişkili gözükmektedir. Polonyalı güreşçilerde artan güreş tecrübesi ile çeviklik performansının artması bu motor özelliğin uzun yıllar antrenman ve müsabakalara katılmanın neden olduğu kas kütlesindeki artışa bağlı kuvvet gelişimi ile boy uzunluğu ile birlikte vücut kaldıraçlarının uzamasına bağlı olduğu düşünülmektedir. Burdon dikkat testinin bu çalışmada hiçbir değişken ile ilişkili bulunmaması onun güreş performansına yönelik dikkatin ölçülmesi ile ilişkili olmadığını düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Çeviklik, Dikkat, Adölesan.

Agility and Attention related differences between Turkish and Polish Adolescent Wrestlers

ABSTRACT

Introduction: Wrestling on the mat of two athletes of certain sizes; without the use of vehicles in accordance with the rules of the International Wrestling Federations, using the technical, skill, power and intelligence to struggle to establish each other superiority. Both agility and attention level constitute the most important parts of wrestling physical performance.

Objective: This study aimed to compare attention and agility levels between Turkish and Polish wrestlers as a components of physical fitness components.

Materials and Methods: Data were collected from total voluntary 41 male wrestlers including 22 Turkish and 19 Polish wrestlers between the ages of 10 and 18. Turkish wrestlers continued to regular training activities in Adana İsmet Atlı Wrestling Training Center while Polish wrestlers participated regularly their training program at Granica Sports Wrestling Club in Gdansk. The mean age of Turkish athletes participating in the study was 13.82 ± 0.907. The mean age of Polish athletes is 13,26 ± 2,997. The wrestling training age of Turkish athletes was calculated as 3,79 ± 2,65 sec. This value was 4,59 ± 1,29 sec for Polish Wrestlers. Demographic data of the athletes, body mass index, T agility test and Burdon attention tests were taken. The validity reliability study of the scale, which was developed by Benjamin Burdon (1955), was conducted by Karaduman. SPSS 21.0 statistical package program was used to evaluate the data. Due to observing normal distribution of data, an independent T test was used to determine the differences between the two groups. Pearson correlation coefficients were calculated to test relation among variables. In this study, the significance level was taken as 0.05 in the interpretation of the difference between the variables.

Results: This study showed that the mean values for Turkish Wrestlers were 10.97 ± 0.59 for T-test finishing time and 3,66 m/sec for mean speed in T-test. Same values for Polish wrestlers were 12,03±1,37 and 3,36 m/sec respectively. in Polish Wrestlers. This difference was found to be statistically significant. The average level of attention of Turkish athletes was 64.91 ± 20.93 points. In other side, Polish wrestlers had a mean of 57.95 ± 18.08 points in Burdon attention test. However, no statistically significant difference was found between the two groups in Burdon attention test. As the age of Turkish wrestlers increases, the performance of agility increases ($r = .47$, $p < .05$). On the other hand, Polish wrestlers' agility performance was raising with increasing their age ($r = .81$, $p < .01$), body height ($r = .77$, $p < .01$), body weight ($r = .62$, $p < .01$) and wrestling experience ($r = .75$, $p < .01$).

Conclusion: Turkish wrestlers' agility performance is higher than that of Polish wrestlers. Similarly, the agility of Turkish and Polish wrestlers have increasing with increasing age. The physical characteristics of Polish wrestlers appear to be highly correlated with their agility performances. The increasing wrestling experience of Polish wrestlers is believed to be due to the increase in agility performance and the development of the force due to the increase in muscle mass caused by participation in training and competitions for many years. The fact that the Burdon attention test was not associated with any variables in this study suggests that it was not related to the measurement of attention to wrestling performance.

Key Words: Wrestling, Agility, Attention, Adolescent.

GİRİŞ

Güreş; iki sporcunun ya da iki insanın belirli boyutlardaki minder üzerinde; araç kullanmaksızın Uluslararası Güreş Federasyonu kurallarına uygun biçimde, teknik, beceri, kuvvet ve zekâlarını kullanarak birbirlerine üstünlük kurma mücadelesidir (Bodur, 1995). Teknik ifadeyle güreş; karşılıklı iki bireyin hiçbir malzeme ve araç kullanmaksızın belirli kurallar eşliğinde, belirli bir bölge içerisinde ve belirli bir sürede tüm fizyolojik ve psikolojik güçlerini kullanarak rakibini sırtüstü yere getirmeye çalışmak veya teknik yönden puan üstünlüğüne ulaşmak için yapmış oldukları bir mücadeledir (Acak ve ark. 1997).

Güreş sporu gerek yapısı gerek oyun kuralları itibari ile fiziksel, bilişsel, biyomotorik, teknik ve taktik anlamda, çok fazla parametrenin bir araya gelerek oluşturduğu bir spor branşıdır (Kılınç, 2015). Güreş sadece rakibi yenmek için yapılan oyunlarından oluşan mücadele değil aynı zamanda üst düzey dayanıklılık (aerobik ve anaerobik), kuvvet, esneklik, sürat, çeviklik, denge, reaksiyon ve strateji gibi sportif performans ve kontrol gerektiren bir spordur (Yoon, 2002).

Ani pozisyon değişimini içeren basketbol, futbol, tenis, hentbol, voleybol, cimnastik ve daha birçok spor dalı ile birlikte güreşte başarı için çeviklik çok önemli rol oynamaktadır. Çeviklik algılanan bir uyarana, vücudun veya bölümlerinin yönlerini hızlıca ve doğru bir biçimde değiştirme veya manevra yapabilme (Chelladurai ve Yuhasz, 1977) veya sürat kaybı olmadan dengeyi koruyarak hızlıca yön değiştirme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Lemmink ve Visscher, 2005).

Çeviklik; karar verme mekanizmaları ve yön değiştirme hızı gibi psikolojik ve fiziksel iki ana bileşenden oluşmaktadır. Fiziksel parametrelere bakıldığında yön değiştirme yeteneğinin kalitesini belirleyen çeşitli faktörler bulunduğu görülmektedir (Shephard ve Young, 2006). Yön değiştirme hızını etkileyen bu faktörler düz sprint, teknik ve reaktif (elastik) kuvvet, konsentrik kas gücü ve kuvveti ile sağ-sol bacak kuvvet dengesizlikleri gibi alt ekstremite kaslarının kalitesini belirleyen faktörlerdir (Young ve Farrow, 2006).

Sporcular ve antrenörler tarafından dikkat ve karar verme stratejileri, sporda iyi performansa ulaşmak için gerekli olan önemli özelliklerden ikisi olarak ele alınmaktadır. Bu, özellikle kısa sürede çok fazla bilginin işlenmesinin gerektiği spor becerilerinde daha da önem kazanır. Adölesan Türk güreşçileri ile ilgili literatürde Bayraktar'ın (2017) güreşçilerle ilgili geliştirdiği normlar pro-agility testi sonuçlarına göre belirlenmiştir (Bayraktar, 2017). Dolayısıyla çalışmamızdaki bulgular ile karşılaştırmak mümkün değildir. Bu çalışmada, çevikliği ölçen T-testi Türk güreşçilere ilk defa uygulanan ölçümlere Polonyalı adölesan güreşçilerde katılmıştır. İki ülkenin sporcularının çeviklik ve karar verme becerilerinin karşılaştırması, sporcularımızın diğer ülke sporcuları ile gelişim ve antrenman düzeyini anlama açısından önemlidir. Antrenörler, sporcularının çeviklik ve dikkat beceri düzeylerini anlayacak ve onların antrenman programlarında güçlü ve zayıf yönlerini iyileştirmeye yönelik düzenlemeler yapacaktır.

Böylece bu çalışmada, adölesan Türk ve Polonyalı güreşçilerin dikkat ve çeviklik düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması amaçlanmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmaya yaşları 10-18 arasında değişen toplam 41 erkek güreşçi gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların 22'si Türk'tür ve Adana İsmet Atlı Güreş Eğitim Merkezi'nde sporculuk faaliyetlerini devam ettirmektedirler, 19'u ise Polonyalıdır ve Gdansk, Granica Spor Güreş Kulübünün sporcularıdır. Araştırmaya katılan Türk sporcuların yaş ortalaması 13,82±0.907'dır. Polonyalı sporcuların yaş ortalaması ise 13,26±2.997'dir. Çalışmaya katılan sporcuların demografik özellikleri tablo1 de gösterilmiştir. Polonyalı güreşçileri boy ve kilo ölçümleri 0.5g hassasiyete sahip TESS marka dijital boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçer baskül ile alınmıştır. Türk güreşçilerin boy uzunluğu ölçümü MESİTAŞ marka taşınabilir, ayarlanabilir boy ölçer ile alınmıştır. Vücut ağırlığı ölçümleri 0.10g hassasiyete sahip SİNBO marka baskül ile alınmıştır. Sporculara T çeviklik testi ve Burdon dikkat testi uygulanmıştır. Benjamin Burdon (1955) tarafından geliştirilmiş olan ölçek Türkçeye Karaduman tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır.

T çeviklik testinde 4 koni parkura dizilmiştir. ''A ve B ''hunisi arası 10m ''B ve C'' ile "B ve D'' hunisi araları 5'er metre'dir. Katılımcı başla komutu verildiğinde "A" konisinden başlayarak "B" konisine düz koşmuş ve sağ eli ile koniye dokunmuştur. Sonra sola "C" konisine doğru yan koşu (side step) ile koşup "C" konisine sol el ile dokunup, sonra sağa doğru "D" konisine yan koşarak sağ eli ile dokunmuştur. Sonra "B" konisine yan koşu ile gelip sol el ile dokunduktan sonra "A" konisine geri koşu ile geri dönmüştür. "A" konisine gelir gelmez DELTA marka kronometre ile süre durdurulmuştur. Bu çalışmada katılımcılar tam dinlenme ile 2 maksimum tekrar yapmıştır. Katılımcıların en iyi olan süresi kaydedilmiştir. Test uygulanmadan önce katılımcılara 10dk ısınma süresi verilmiş, testle ilgili bilgi verilmiş ve uygulamalı olarak sunum yapılmıştır. T-testinin sonuçları bu testte koşarak, yana kayma adımı ve dönüşler ile katedilen toplam 40 metrenin test süresine bölümü ile testtetki ortalama sürat olarak m/sn cincinden belirlenmiştir.

Burdon dikkat testi (1955); testi uygulamadan önce bireylere testle ilgili gerekli bilgiler verilmiş ve Kişisel bilgi formu doldurtulmuştur. Çocuklara bir sayfa üzerine gelişi güzel dizilmiş harfler verilmiş, bu harfler belli ve düzenli aralıklarla dizilmiştir. Her sayfada 407 harf bulunur ve her sayfada 20 satır vardır. Sayfadaki her harfin sayısı bilinir. Hazırlanan test yaprağında 150 tane (a), 75 tane (g), 50 tane (b) ve 25 tane (d) harfi vardır. Her bölüm için olmak üzere toplam ortaokul öğrencileri için 3dk süre verilmiş ortaöğretim öğrencileri için 2dk süre verilmiştir. Sporculara "Önünüzdeki sayfada bulunan bütün a, b, d ve g harflerinin altlarını kurşun kalemle çizeceksiniz. Bir satırı gözden geçirirken yalnız bir harfi işaretlemeyeceksiniz. Satırdaki tüm a, b, d ve g harflerinin altını çizeceksiniz" şeklinde yönerge verilmiştir. Testin sona ermesiyle çizgiler sayılarak testin değerlendirmesi yapılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde ve değerlerin bulunmasında SPSS 21.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın tespiti için Independent T testi kullanılmıştır. Bu çalışmada değişkenler arasındaki farklılığın yorumunda anlamlılık düzeyi olarak 0.005 alınmıştır.

BULGULAR

Adölesan dönem Türk ve Polonyalı güreş sporcularının çeviklik ve dikkat düzeylerinin incelendiği çalışmada aşağıdaki bulgular belirlenmiştir.

Tablo1'de sporcuların demografik özellikleri gösterilmiştir.

Tablo1'de yapılan karşılaştırma ölçümleri incelendiğinde guruplar arasında yaş, vücut ağırlığı, boy, güreş tecrübesi incelendiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo2'de sporcuların çeviklik ve dikkat düzeyleri ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması gösterilmiştir.

Tablo2'de yapılan karşılaştırma ölçümleri incelendiğinde dikkat düzeyi karşılaştırmasında iki gurup arasında, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Çeviklik ölçümlerinin karşılaştırılmasında ise Türk güreşçilerin lehine $p<0,005$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Tablo 1. Türk ve Polonyalı güreşçilerin fiziksel özellikleri ile çeviklik ve dikkat performanslarının karşılaştırılması**.**

		N	X	SS.	Min.	Maks.	sd	t-değeri	Sig.
Yaş (yıl)	TG	22	13,82	0,91	12	16	,827	39	,413
	PG	19	13,26	3,00	10	18			
	Toplam	41	13,56	2,13	10	18			
Boy Uzunluğu (cm)	TG	22	1,63	0,09	1,45	1,80	1,305	39	,200
	PG	19	1,56	0,22	1,29	1,87			
	Toplam	41	1,60	0,16	1,29	1,87			
Vücut Ağırlığı (kg)	TG	22	57,59	15,06	37	85	,048	39	,962
	PG	19	57,32	21,34	24	92			
	Toplam	41	57,46	18,00	24	92			
Beden Kütle İndeksi (BKİ)	TG	22	21,38	3,76	16,42	30,12	-,959	39	,344
	PG	19	22,55	4,10	14,42	28,40			
	Toplam	41	21,92	3,92	14,42	30,12			
Güreş tecrübesi	TG	22	4,59	1,30	2	7	1,254	39	,217
	PG	19	3,79	2,66	1	9			
	Toplam	41	4,22	2,06	1	9			
T Testi Çeviklik (sn)	TG	22	10,97	0,60	10,02	12,09	-3,290	39	,002**
	PG	19	12,03	1,37	10,15	15,80			
	Toplam	41	11,46	1,15	10,02	15,80			
T Testi Çeviklik Ortalama Sürat (m/sn)	TG	22	3,66	,20	3,31	3,99	-3,290	39	,002**
	PG	19	3,36	,35	2,53	3,94			
	Toplam	41	3,52	,31	2,53	3,99			
Dikkat Ölçüm testi (puan ….arası)	TG	22	64,91	20,94	35	110	1,130	39	,265
	PG	19	57,95	18,09	36	100			
	Toplam	41	61,68	19,74	35	110			

Tablo 2. Türk ve Polonyalı güreşçilerin fiziksel özellikleri ile çeviklik ve dikkat performansları arasındaki korelasyon katsayıları.

	---------Türk Güreşçiler------	**----Polonyalı Güreşçiler----**

Değişkenler	Çeviklik	Dikkat	Yaş	Boy	Kilo	BKİ	Çeviklik	Dikkat	Yaş	Boy	Kilo	BKİ
Dikkat Ölçüm testi	,272						,075					
Yaş	,470*	,087					,810**	-,052				
Boy	,020	-,120	,248				,771**	,010	,942**			
Kilo	-,078	-,231	,301	,834**			,618**	,076	,866**	,933**		
BKİ	-,136	-,267	,300	,618**	,947**		,109	,297	,431	,486*	,751**	
Güreş tecrübesi	,272	,202	,460*	-,166	-,041	,049	,753**	-,234	,809**	,776**	,603**	,090

*. 0.05 seviyesinde anlamlı korelasyon var. .
**. 0.01 seviyesinde anlamlı korelasyon var.

TARTIŞMA

Güreş, yüksek yoğunluklu bir spor olduğu için, patlayıcı şekilde uygulanması gereken hücum ve savunma teknikleri, müsabaka sırasında kazananı veya kaybedeni belirlemede büyük rol oynamaktadır. Aralarda dinlenmenin olduğu yüksek yoğunluktaki interval çalışmalar güreşte önemli bir antrenman ihtiyacı olarak kabul edilmektedir (Dawes ve Roozen, 2012). Güreş birçok araştırmaya rağmen, daha az sayıda çeviklik testi bulunmuştur (Bayraktar, 2017).

Sporda performans, branşın gerektirdiği fiziksel, fizyolojik, zihinsel ve psikolojik verimi ifade eder. Güreşte bu verimin ortaya konulabilmesi için güreşçinin süratli, dengeli konsantrasyonu güçlü, dikkate odaklanmış, çevik, enerjik ve uygun kas gerginliğine sahip olması önemlidir. Güreşçinin anlık karar verebilmesi, anaerobik kuvveti, sürati, çevikliği ve şimdiye odaklanabilmenin stresini yönetebilmesi gibi becerilere sahip olması gerekir. Bu düşünceden hareketle bu çalışmada farklı ülkelerde sporculuk hayatına devam eden adölesan güreşçilerin çeviklik ve dikkat özellikleri incelenmeye çalışılmıştır.

Yapılan çalışmada Türk ve Polonyalı adölesan güreşçilerin çeviklik ve dikkat düzeleri karşılaştırılmıştır. Sporcuların ölçüm sonuçları karşılaştırıldığında, Türk güreşçilerin T-testi çeviklik değeri ve bu testteki ölçüm ortalama değeri 10,97± 0.59 ve ortalama sürat 3,66 m/sn iken Polonyalı güreşçilerin aynı değerler sırasıyla 12.02±1.36 ve 3,36 m/sn olarak bulunmuştur. İstatistiki olarak $P<0.005$ düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Türk sporcuların dikkat düzeyi ortalama değeri 64.91±20.93; Polonyalı sporcuların 57.95 ±18.08 olarak bulunmuştur. Ancak iki gurup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0.05$). Türk güreşçilerinin yaşı artıkça çeviklik performansı artmaktadır ($r=.47$, $p<.05$). Diğer yanda, Polonyalı güreşçilerde, yaş ($r=.81$, $p<.01$), boy uzunluğu ($r=.77$, $p<.01$), vücut ağırlığı ($r=.62$, $p<.01$) ve güreş tecrübesi ($r=.75$, $p<.01$) ortalama değerleri artarken çeviklik performansının da artığı görülmektedir. Bir diğer ölçüm olan dikkat düzeyi ölçüm testi için burdon dikkat testi uygulanmıştır. Uygulanan burdon dikkat testi sonucu, Türk güreşçilerin ölçüm değerleri 64.91±20.9, Polonyalı güreşçilerin ölçümleri 57.95±18.0 olarak bulunmuştur. İki gurup için yapılan dikkat karşılaştırması ölçüm sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Çalışmamıza benzer çalışmalara ve sonuçlarına değinilmiştir.

Çevikliğin bir sporcuyu uyarılara tepki vermeye, hızlı ve etkili çıkış yapmaya, doğru yönde gitmeye ve yön değiştirmeye hazır olmaya ya da hızlı, düz, etkili ve tekrarlanabilir bir oyun için aniden durmasına olanak sağlayacağını belirtmişlerdir (Verstegen ve Marcelo, 2001).Yön ve hız değişikliklerinin genellikle rakibin hareketlerine göre oluşmasından dolayı çevikliğin yön değiştirme, algısal ve karar verme ile ilgili bileşenlerle ilişkili olduğu farklı kaynaklarda belirtilmektedir.

Demirkan ve arkadaşları (2014) yapmış olduğu çalışmada genç erkek serbest ve grekoromen stil güreşçilerin çeviklik kabiliyetlerini karşılaştırmış, serbest stil güreşçilerin t çeviklik testi ölçümleri 15.4±0.8s grekoromen stil güreşçilerin 14.6±0.6s olarak ölçmüş Greko-Roman stil güreşçiler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılığa ulaşmışlardır. Diğer yanda, Yine, Demirkan ve ark. (2012), genç greko-roman güreşçiler ile bir çalışma yapmış, çalışmada milli takıma seçilen geç grekoromen güreşçiler ile seçilemeyen güreşçilerin çeviklik özelliklerini karşılaştırmış ve milli takıma seçilen güreşçilerin çeviklik değerleri 16.03±0.06, milli takıma seçilemeyen güreşçilerin değerlerini 17.0±0.09 olarak ulaşmış ve milli takıma seçilen güreşçiler lehine anlamlı fark tespit etmiştir. Sharma (2017), yapmış olduğu çalışmada, genç judocu ve güreşçilerin çeviklik özelliklerini karşılaştırmış, judocuların T çeviklik ölçümünü 11.74±1.42s, güreşçilerin çeviklik ölçümünü ise 10.84±1.20s olarak ulaşmış ve güreşçiler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu saptamıştır. Sharma'nın yaptığı çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çeviklik çalışması arasında istatistiksel olarak benzerlikler vardır ve Sharma'nın çalışması, bizim çalışmamızı destekler niteliktedir (Sharma C., 2017).

Bulğay ve Çetin (2017), yapmış olduğu çalışmalarındada 12-14 yaş arasındaki atlet ve güreşçilerin T-testi çeviklik ölçümlerini karşılaştırmış ve güreşçilerde 10.98±0.88, atletlerde ise 9.56±0.65 ölçüm sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak, istatistiksel olarak atletler lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu çalışma araştırmamızın güreşçiler için elde edilen in çeviklik değerlerine benzerlik göstermektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak, Türk güreşçilerin çeviklik özellikleri Polonyalılardan daha iyi olduğu ortaya konulmuştur. Antrenmanların yoğunluğu, sporcuların spor tecrübesi ile diğer sosyo-ekonomik koşulların etkili olduğu düşünülmektedir. İki ülkenin adölesan sporcularının çeviklik ve karar verme becerilerinin karşılaştırması, sporcularımızın diğer ülke sporcuları ile gelişim ve antrenman düzeyini anlama açısından önemlidir. Antrenörler, sporcularının çeviklik ve dikkat beceri düzeylerini anlayacak ve onların antrenman programlarında güçlü ve zayıf yönlerini iyileştirmeye yönelik düzenlemeler yapacaktır.

KAYNAKLAR

Talimciler A. (2003) Türkiyede Futbol Fanatizmi ve Medya İlişkisi, Bağlam Yayıncılık, s .21, İstanbul.

Fişek K. (1998) Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi (2. Baskı), Ankara, Bağırgan Yayınları.

Brustad R. J. (1993) Youth in Sport: Psychological Considerations. In R. N, Singer, M. Murphey. & K. Tennant (Eds.), Handbook on Research in Sport Psychology, (pp. 695–717), New York: Macmillan.

Bodur, M. (1995) Serbest Güreş Şampiyonası Teknik ve Taktik Komponentlerinin Değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi.

Acak M, Ilgın A, Erhan S. (1997) Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı. Malatya, Sezer Ofset.

Kılınç, F. (2015) Elit Serbest ve Grekoromen Güreşçilerin Anaerobik Güç Değerleri ve Kalp Atım Sayılarının Karşılaştırması. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 21-34.

Yoon, J. (2002) Physiological profiles of elite senior wrestlers. Sports Medicine. 32(4):225-233.

Öztürk B. (1995) Genel Öğrenme Stratejilerinin Öğrenciler Tarafından Kullanılma Durumları, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara: G.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, s. 32-33.

Abernethy B. Attention, In: RN. Singer, M. Murphey, LK. Tennant (Eds.) (1993), Handbook of Research on Sport Psychology. New York: Macmillan Publishing Company,p. 127-170.

Singer RN, Cauraugh JH, Tennant LK., Murphey M, Chen D, Lidor R. (1991) Attention and distractors:Considerations for enhancing sport performances. Int J Sport Psychol, 22: 95-114.

Nideffer RM. (1993b)Concentration and attention control training. In: J.M. Williams (Ed.), Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance, California: Mayfield Publishing Company, p. 243-261

Chelladurai, P., Yuhasz, M.S. (1977) Agility performance and consistency. Journal of Applied Sport Sciences, 2: 37-41. Canadian.

Lemmink, K.A.P.M. and Visscher, C. (2005) Effect of intermittent exercise on multiple-choice reaction times of soccer players. Perceptual and Motor Skills, 100(1) 85-95.

Sheppard J. M. ve Young W. B. (2006) Agility literature review: classifications, training and testing

Young W. ve Farrow D. (2006) A review of agility: practical applications for strength and conditioning. National Strength and Conditioning Association. Volume 28,Number 5,24–29.

Verstegen M, Marcello B. (2001) Agility and coordination. In B. Foran (Ed.), High Performance Sports Conditioning, 139–165.

Çoban C. (2017) Farklı Liglerdeki Kadın Futbolcuların Reaksiyon Ve Çeviklik Testlerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi Manisa.

Demirkan E, Kutlu M, Koz M, Özal M, Mike F. (2014) Physical Fitness Differences between Freestyle and Greco-Roman Junior Wrestlers. Journal of Human Kinetics volume 41/2014, 245-251 DOI: 10.2478/hukin-2014-00.

Sharma C. (2017)study of strength and agility between wrestlers and judokas, International Journal of Physical Education, Sports Comparative and Health.

Prakash M C., (2016) comparison of muscular endurance, speed and agility among swimmers, wrestlers and judo players. International Journal of Physical Education, Sports and Health; 3(2): 214-215.

Bulğay C. ve Çetin E. (2017) Examination of Physical, Motor and Physiological Characteristics of Athletes and Wrestlers Between The Ages of 12 and 14 In Terms of Branching. International Journal of Applied Exercise Physiology 2322-3537 Vol.7 No.1.

Demırkan E, Ünver R, Kutlu M, Koz M. (2012) The Comparıson Of Physıcal And Physıologıcal Characterıstıcs Of Junıor Elıte Wrestlers. Nigde University Journal Of Physical Education And Sport Sciences Vol 6, No 2.

Can S. (2007)Tenis sporcularının sedanterlerle dikkat ve reaksiyon zamanlarının karşılaştırılmas Sy:59-60-61-62.

Gürgen L. (2008) Dikkatin Yaratıcı algılarının karşılaştırılması Sy.85-8687-88-89-90.

Akandere M, Baştuğ G, Asan R, Baştuğ K. (2010) Çocuklarda eğitsel oyunun dikkat üzerine etkisi. İnternational scientific conference 'perspectives in physical education and sport 21-23 May, Constanta Romania.

Bayraktar, I. (2017) Agility and Speed Standards for Student Teenager Wrestlers. Universal Journal of Educational Research 5(4): 557-560.

Dawes, J., & Roozen, M. (Eds.). (2012). *Developing agility and quickness*. Human Kinetics.

Sporcu ve Sedanterlerin Metakognitif Farkındalık Becerilerinin Karşılaştırılması

[1]Dilek Sevimli, [2]Servet Özoruç
[1]Çukurova Universitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Bölümü, 01330, Adana-Türkiye
[2]Çukurova Universitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 01330, Adana-Türkiye

ÖZET

Amaç: Antrenörlerin bilgiye dayalı bir bakış açısıyla teknik beceriyi öğrenen bir sporcuyu değerlendirmesi onların nasıl öğrendiği ve kendi öğretimlerinin etkinliği hakkında daha fazla bilgi edinmesine yardımcı olabilir. Bu çalışma Adana il merkezinde eğitimlerini sürdüren sporcu ve sedanter öğrencilerin metakognitif farkındalık becerilerinin karşılaştırmayı amaçlamaktadır.

Materyal ve Yöntem: 2019 yılı bahar yarıyılında Ocak, Şubat ve Mart ayları içerisinde Adana İl Merkezinde Bilişüstü Farkındalık Ölçeği anketlere cevap veren erkek ve lise gönüllü öğrencilerden veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Aracı: (BFÖ) Schraw ve Dennison (1994) tarafından bilişüstü farkındalığını değerlendirmek için geliştirilen 52 maddelik bir envanterdir. Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliğini Akın ve ark (2007) tarafından geliştirilmiştir.

Bulgular: Cinsiyet ayrımı gözetmeksizin sporcu ve sedanter öğrencilerin fiziksel özelliklerinin karşılaştırılmasında sadece sporcuların 15.56 yıl ve sedanterlerin 16.67 yıllık yaş ortalamaları anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Erkek ve kadın öğrencilerinin fiziksel özelliklerinin karşılaştırılmasında tüm değişkenlerde cinsiyete bağlı anlamlı farklılıklar vardır. Tüm değişkenlerdeki farklılıklar erkeklerin lehinedir. Metakognitif farkındalık becerilerinin tümünde sporcu ve sedanterler arasında anlamlı farklılık yokken (Tablo 3) erkek ve kadınlar arasında sadece bilişin düzenlenmesi alanı hata ayıklama boyutunda kadın katılımcılar erkelerden daha yüksek anlamlı değerlere sahiptir.

Sonuç: Sporcuların kendi kendine yapacakları metakognitif farkındalık değerlendirilmesi, maç ve antrenman sırasında antrenör ve sporcular için potansiyel olarak çok değerli bir öğretme ve öğrenme aracı olabilir.

Anahtar kelimeler: metakognitif farkındalık becerileri, gender, sport participation.

Comparison of The Metaognitive Awareness Skills of Athletes and Sedentary

ABSTRACT

Objective: Assessing an athlete learning a technical skill with a knowledge-based perspective can help them learn more about how they learn and the effectiveness of their teaching. This study aims to compare metacognitive awareness skills of athletes and sedentary students who are continuing their education in Adana city center.

Material and Method: Data were collected from male and high school volunteer students who responded to the Mental Awareness Scale in Adana Province in January, February and March in the spring semester of 2019.

Data cellection Tool: (BFS) is a 52-item inventory developed by Schraw and Dennison (1994) to assess the metacognitive awareness. The validity and reliability of the Turkish form was developed by Akın et al. (2007).

Results: In the comparison of physical characteristics of athletes and sedentary students regardless of gender, only the average age of athletes 15.56 years and 16.67 years of sedentary were found to be significantly different. There

are significant differences in gender in all variables in comparing physical characteristics of male and female students. Differences in all variables are in favor of males. While there was no significant difference between the athletes and the sedentaries in all of the metacognitive awareness skills, only the participants in the regulation of cognition area between men and women had higher values than the males.

Conclusion: The self-assessment of athletes' self-reported of metacognitive awareness could potentially be a valuable tool for teaching and learning for coaches and athletes during matches and training.

Key words: Metacognitive awareness skills, gender, sport participation.

GİRİŞ

Teknik beceriyi ilk defe öğrenirken amacınız tekniği doğru şekilde gerçekleştirmek için ne yapacağınızı anlamaktır. Bu, doğru tekniğin zihinsel planını ararken çok fazla bilişsel aktivite gerektiren zihinsel aşamada, beynimiz daha önce öğrendiğimiz aktivitelerle bağlantı kurmakta, tanıdık hareket kalıplarını aramakta ve yeni sinirsel bağlantılar kurmaya başlamaktadır. Zihinsel aşamayı takiben uygulama aşamasında, ihtiyaç duyulan zihinsel enerji daha az olacaktır ve zihinsel etkinlik, hareket sırasını öğrenmeye yapılan vurgudan bir teknik beceriyi oluşturan hareketler dizisinin her bir aşamasının zamanlamasını ve eşgüdümünü geliştirmeye doğru değişmektedir. Otomatik aşamaya gelindiğinde antrenörün rolü değişerek neyin yapılacağına antrenörün karar vermesi yerine sporcunun nasıl yaptığı konusunda kendi sorumluluğunu alması gerekmektedir. Çok karmaşık becerilerin öğretilmesinde antrenörün rolü sadece sporcunun o beceriyi ustaca yapmasına yardımcı olmaya yöneliktir (Martens, 2004).

Sporda teknik becerinin öğrenme-öğretme sürecinin öğrenen sorumluluğunda olması günümüzde daha da önem kazanmıştır. Çünkü öğrenme kişiye özgüdür ve bireyler öğrenirken kendilerine özgü yöntemler kullanarak aynı zamanda kendi öğrenme süreçlerini kontrol etmektedir. Bireyin öğrenme sırasında gerçekleştirdiği bilişsel süreçlerin ve stratejilerin farkında olması ve öğrenmesini yönlendirmesi konusu bilişötesi (metacognition) kavramı kapsamında değerlendirilmektedir. Bilişötesi ile ilk çalışmaları yapan Flavell (1979), bilişötesi anlamayı izleme ve özdenetimi de içerecek biçimde kişinin kendi bilişsel süreçlerinin farkında olması ve bunları kontrol edebilmesidir. Kendi zihinsel faaliyetlerini izleyebilme, gözlemleyebilme ve öğrenmenin özdenetimi gibi yeteneklerin bilişötesi becerileri oluşturduğunu bildirmiştir. Yine, Schraw ve Dennison (1994), bilişötesini kişinin düşünme, anlama ve kendi öğrenmesini kontrol etme yeteneği olarak; bireyin kendi performansını doğrudan yükseltecek bir yolda planlama, sıralama, izleme ve daha iyi uygulama yetisini ise bilişötesi farkındalık olarak tanımlamışlardır. Biliş ötesi beceriler birey tarafından düşünmeyi ve öğrenmeyi düzenlemek için kullanılırken (Karakelle ve Saraç, 2007), öğrenmenin düzenlenme sürecinde yer alan planlama, izleme ve değerlendirme becerilerini içermektedir (Vrieling, Bastianes ve Stijnen, 2012).

Sevimli (2018) Türkiye erkekler 2. Voleybol liginde ilk üçe giren ve diğer takımların metakognitif farkındalık becerilerini karşılaştırdığı çalışmasında, başarısız voleybol oyuncularının performansları sırasında ortaya çıkan çok sayıda hata nedeniyle hata ayıklama için stratejiler geliştirmeleri gerektiğini buna karşın antrenman ve maçlarda daha yüksek teknik ve taktik verimlilik sergileyen başarılı voleybol oyuncularının, hata ayıklama için stratejiler geliştirmelerine veya oyunda etkili olmalarına gerek yoktur çünkü maç sırasında çok az hata

ile oynadığını belirtmektedir. Sevimli (2018) sonuç olarak ortalama hata ayıklama stratejilerinin sadece başarı seviyesine bağlı olarak farklılaştığını belirterek başarısız olan takımların ortalama hata ayıklama stratejileri ortalama değerinin, ilk üç sıralama takımının ortalama değerinden daha yüksek olduğunu bildirmiştir.
Neticede, teknik beceriyi öğrenen bir sporcunun bilgiye dayalı bir bakış açısıyla değerlendirilmesi, antrenörün sporcularının nasıl öğrendiği ve kendi öğretimlerinin etkinliği hakkında daha fazla bilgi edinmesine yardımcı olabilir. Antrenör ayrıca metakognitif farkındalık becerilerinin tüm oyuncuların farklı ihtiyaçlarını karşılamak için öğretim metodolojilerini adapte etmeye yardımcı olacak bir araç olarak kullanabilir. Sporcuların kendi kendine yapacakları metakognitif farkındalık değerlendirilmesi, maç ve antrenman sırasında antrenör ve sporcular için potansiyel olarak çok değerli bir öğretme ve öğrenme aracı olabilir. Bu yaklaşım, teknik beceriyi öğrenenlerde metabilişsel farkındalığın öz değerlendirmesini geliştirmeyi, uygulamayı ve değerlendirmeyi mümkün kılacaktır. Bu nedenle, bu çalışma Adana il merkezinde eğitimlerini sürdüren sporcu ve sedanter öğrencilerin metakognitif farkındalık becerilerinin karşılaştırmayı amaçlamaktadır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Katılımcılar: Betimsel modelli bu araştırmanın evrenini Adana da lise eğitimine devam eden erkek öğrenciler oluşturmuştur. Çalışmanın örneklem grubunu ise; spor yapan ve eğitim öğrenimine spor lisesinde devam öğrenciler ile düzenli sportif aktivite yapmayan öğrenciler oluşturmuştur. Toplam 250 katılımcının yaş ortalaması 16.14±1.14 boy uzunluğu 169.79 ±8.22; vücut ağırlığı 60.71±11.39 olarak tespit edilmiştir. Beden Kütle indeksi 20.97 ±73.11 olarak ortalamaları hesaplanmıştır.
Çalışma, 2019 yılı bahar yarıyılında Ocak, Şubat ve Mart ayları içerisinde Adana İl Merkezinde anketlere cevap veren erkek ve lise öğrencileri gönüllü katılımcılardan bu çalışmanın verileri toplanmıştır.

Veri Toplama Aracı: Bilişüstü Farkındalık Ölçeği (BFÖ) Schraw ve Dennison (1994) tarafından bilişüstü farkındalığını değerlendirmek için geliştirilen 52 maddelik bir envanterdir. Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliğini Akın ve ark (2007) tarafından geliştirilmiştir. iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirlik kat sayıları .95 olarak bulunmuştur. Bu envanter (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman şeklinde 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. BFÖ' nin orijinal formu iki temel boyut altında yer alan sekiz alt faktörden oluşmaktadır. Temel boyutlardan birincisi olan bilişin bilgisi, bireyin bilişsel süreçlerine ve öğrenmede kullanılacak stratejiler ve bu stratejilerin hangi durumlarda daha verimli olacağına ilişkin bilgisidir. Diğer temel boyut olan bilişin düzenlenmesi ise öğrenme sürecini planlama, öğrenme stratejilerini kullanma, öğrenme izleme, hataları düzeltme ve öğrenmeyi değerlendirme hakkındaki bilgidir Bilişin bilgisi boyutu altında açıklayıcı bilgi, bilgi, prosedürel bilgi ve durumsal bilgi olmak üzere üç alt boyut yer almaktadır. Bilişin düzenlenmesi ise planlama, izleme, değerlendirme, hata ayıklama ve bilgi yönetme olmak üzere beş alt boyuta sahiptir (Schraw & Dennison, 1994).
Verilerin Analizi: Normal dağılım göstermemesi sebebi ile ikili grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Sporcu ve sedanter öğrencilerin metakognitif farkındalık becerilerinin karşılaştırmayı amaçlayan bu çalışmada demografik bilgiler yanında, metakognitif farkındalık becerilerine ait bulgular tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet ayrımı gözetmeksizin sporcu ve sedanter öğrencilerinin fiziksel özelliklerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	Bölüm	N	X	S.S.	MWU	z	Asymp. Sig
Yaş (yıl)	Sporcu	119	15,56	0,93	3558,5	-7,722	,000**
	Sedanter	131	16,67	1,05			
	Toplam	250	16,14	1,14			
Boy Uzunluğu (cm)	Sporcu	119	169,77	8,00	7570,5	-,393	,694
	Sedanter	131	169,81	8,43			
	Toplam	250	169,79	8,22			
Vücut Ağırlığı (kg)	Sporcu	119	61,35	12,97	7639,0	-,273	,779
	Sedanter	131	60,12	9,75			
	Toplam	250	60,71	11,39			
Beden Kütle İndeksi (BKİ)	Sporcu	119	21,20	3,76	7634,5	-,280	,785
	Sedanter	131	20,77	2,35			
	Toplam	250	20,97	3,11			

* 0.05 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. ** 0.01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır.

Tablo 2. Erkek ve kadın öğrencilerinin fiziksel özelliklerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	Bölüm	N	X	S.S.	MWU	z	Asymp. Sig
Yaş (yıl)	Kadın	109	15,96	1,04	6564,0	-2,057	,040*
	Erkek	141	16,28	1,19			
	Toplam	250	16,14	1,14			
Boy Uzunluğu (cm)	Kadın	109	163,73	5,60	1620,5	-10,709	,000**
	Erkek	141	174,48	6,73			
	Toplam	250	169,79	8,22			
Vücut Ağırlığı (kg)	Kadın	109	54,79	8,61	3131,5	-8,039	,000**
	Erkek	141	65,28	11,19			
	Toplam	250	60,71	11,39			
Beden Kütle İndeksi (BKİ)	Kadın	109	20,42	2,91	6030,5	-2,917	,004**
	Erkek	141	21,40	3,19			
	Toplam	250	20,91	1,04			

* 0.05 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. ** 0.01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır.MWU=Mann Whitney U.

Tablo 3. Sporcu ve sedanter öğrencilerin metakognitif farkındalık alt boyutlarının karşılaştırılması.

Temel Boyut	Değişkenler	Bölüm	N	X	S.S.	MWU	z	Asymp. Sig
BİLİŞİN BİLGİSİ	**Açıklayıcı Bilgi (8-40 puan)**	Sporcu	119	29,20	4,46	7657,0	-,241	,809
		Sedanter	131	29,00	5,81			
		Toplam	250	29,10	5,20			
	Prosedürel Bilgi (4-20 puan)	Sporcu	119	14,36	2,76	7451,0	-,605	,545
		Sedanter	131	14,01	3,12			
		Toplam	250	14,18	2,95			
	Durumsal Bilgi (5-25 puan)	Sporcu	119	17,99	3,41	7521,5	-,480	,631
		Sedanter	131	18,07	3,86			
		Toplam	250	18,03	3,64			
BİLİŞİN DÜZENLENMESİ	**Planlama (7-35 puan)**	Sporcu	119	24,29	4,27	7121,0	-1,182	,237
		Sedanter	131	24,77	5,33			
		Toplam	250	24,54	4,85			

	İzleme (8-40 puan)	Sporcu	119	27,51	4,76		
		Sedanter	131	27,46	5,79	7667,0	-,224	823
		Toplam	250	27,48	5,32		
	Değerlendirme (6-30 puan)	Sporcu	119	20,83	3,93		
		Sedanter	131	20,79	4,30	7771,0	-,041	,967
		Toplam	250	20,81	4,12		
	Hata Ayıklama (5-25 puan)	Sporcu	119	17,95	3,82		
		Sedanter	131	17,74	3,94	7478,5	-,556	,578
		Toplam	250	17,84	3,88		
	Bilgi Yönetimi (9-45 puan)	Sporcu	119	31,79	5,30		
		Sedanter	131	32,09	6,16	7159,0	-1,115	,265
		Toplam	250	31,95	5,76		

* 0.05 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. ** 0.01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır.MWU=Mann Whitney U.

Tablo 4. Kadın ve erkek öğrencilerin metakognitif farkındalık alt boyutlarının karşılaştırılması.

Temel Boyut	Değişkenler	Bölüm	N	X	S.S.	MWU	z	Asymp. Sig
BİLİŞİN BİLGİSİ	**Açıklayıcı Bilgi (8-40 puan)**	Kadın	109	29,00	5,01			
		Erkek	141	29,17	5,36	7450,5	-,414	,679
		Toplam	250	29,10	5,20			
	Prosedürel Bilgi (4-20 puan)	Kadın	109	13,92	2,79			
		Erkek	141	14,38	3,07	6921,0	-1,354	,176
		Toplam	250	14,18	2,95			
	Durumsal Bilgi (5-25 puan)	Kadın	109	17,65	3,54			
		Erkek	141	18,33	3,70	6751,0	-1,653	,098
		Toplam	250	18,03	3,64			
BİLİŞİN DÜZENLENMESİ	**Planlama (7-35 puan)**	Kadın	109	24,10	4,61			
		Erkek	141	24,88	5,01	6895,5	-1,395	,163
		Toplam	250	24,54	4,85			
	İzleme (8-40 puan)	Kadın	109	27,25	4,96			
		Erkek	141	27,67	5,59	7336,5	-,615	,539
		Toplam	250	27,48	5,32			
	Değerlendirme (6-30 puan)	Kadın	109	20,76	4,34			
		Erkek	141	20,85	3,96	7565,0	-,211	,833
		Toplam	250	20,81	4,12			
	Hata Ayıklama (5-25 puan)	Kadın	109	18,50	3,68			
		Erkek	141	17,33	3,96	6368,0	-2,332	**,020***
		Toplam	250	17,84	3,88			
	Bilgi Yönetimi (9-45 puan)	Kadın	109	31,86	5,61			
		Erkek	141	32,01	5,88	7522,0	-,287	,774
		Toplam	250	31,95	5,76			

* 0.05 seviyesinde anlamlı farklılık vardır. ** 0.01 seviyesinde anlamlı farklılık vardır.

TARTIŞMA

Bu çalışma Adana il merkezinde eğitimlerini sürdüren ortalama yaşları sırasıyla ortalama yaşları 15.56±0.93 ile 16.67±1.05 yıl olan sporcu ve sedanter lise öğrencilerin metakognitif farkındalık becerilerinin karşılaştırmayı amaçlanmaktadır.

Bu çalışmamızda sportif etkinliklere katılım ve cinsiyet faktörlerine bağlı katılımcıların fiziksel özellikleri ile metakognitif farkındalık becerilerinin karşılaştırılması yapılmıştır.

Cinsiyet ayrımı gözetmeksizin sporcu ve sedanter öğrencilerin fiziksel özelliklerinin karşılaştırılmasında sadece sporcuların 15.56 yıl ve sedanterlerin 16.67 yıllık yaş ortalamaları anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur (Tablo 1). Erkek ve kadın öğrencilerinin fiziksel özelliklerinin karşılaştırılmasında tüm değişkenlerde cinsiyete bağlı anlamlı farklılıklar vardır. Tüm değişkenlerdeki farklılıklar erkeklerin lehinedir (Tablo 2). Metakognitif farkındalık becerilerinin tümünde sporcu ve sedanterler arasında anlamlı farklılık yokken (Tablo 3) erkek ve kadınlar arasında sadece bilişin düzenlenmesi alanı hata ayıklama boyutunda kadın katılımcılar erkelerden daha yüksek anlamlı değerlere sahiptir (Tablo 4).

Birçok bilimsel araştırma, fiziksel egzersizin beyin plastisitesini etkilediğini, beyinde yapısal ve işlevsel değişiklikleri tetiklediğini, biliş ve ideal sağlığı olumlu etkilediğini, birçok biyolojik ve psikolojik faydaları belirlediğini bildirmiştir (Weinberg ve Gould, 2015). Bu çalışmaya benzer şekilde, Sevimli (2018) Türkiye erkekler 2. Voleybol liginde ilk üçe giren ve diğer takımların metakognitif farkındalık becerilerini karşılaştırdığı çalışmasında, başarısız voleybol oyuncularının performansları sırasında ortaya çıkan çok sayıda hata nedeniyle hata ayıklama için stratejiler geliştirmeleri gerektiğini buna karşın antrenman ve maçlarda daha yüksek teknik ve taktik verimlilik sergileyen başarılı voleybol oyuncularının, hata ayıklama için stratejiler geliştirmelerine veya oyunda etkili olmalarına gerek yoktur çünkü maç sırasında çok az hata ile oynadığını belirtmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada cinsiyete bağlı hata ayıklama alt boyutundaki cinsiyete bağlı farklılıklar dikkate alınarak antrenörlerin teknik beceriyi öğrenen bir sporcuyu bilgiye dayalı bir bakış açısıyla değerlendirilmesi, antrenörün sporcularının nasıl öğrendiği ve kendi öğretimlerinin etkinliği hakkında daha fazla bilgi edinmesine yardımcı olabilir. Antrenör ayrıca metakognitif farkındalık becerilerinin tüm oyuncuların farklı ihtiyaçlarını karşılamak için öğretim metotlarını adapte etmeye yardımcı olacak bir araç olarak kullanabilir. Sporcuların kendi kendine yapacakları metakognitif farkındalık değerlendirilmesi, maç ve antrenman sırasında antrenör ve sporcular için potansiyel olarak çok değerli bir öğretme ve öğrenme aracı olabilir. Bu yaklaşım, teknik beceriyi öğrenenlerde metabilişsel farkındalığın öz değerlendirmesini geliştirmeyi, uygulamayı ve değerlendirmeyi mümkün kılacaktır.

KAYNAKLAR

Flavell, J.H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. American Psychologist, 34, 906-911.

Karakelle, S. ve Saraç, S. (2007). "Çocuklar için Üst Bilişsel Farkındalık Ölçeği (ÜBFÖ-Ç) A ve B formları: Geçerlik ve güvenirlik çalışması". Türk Psikoloji Yazıları, 10(20), 87- 103.

Martens, R. (2004). Successful coaching. Third Edition Leeds. Human Kinetics. pp. 195-198.

Schraw, G. & Dennison R. (1994). Assessing metacognitive awareness. Contemporary Educational Psychology, (1994), 19, pp.460-470.

Sevimli, D.(2018). Comparison of the metacognitive skill level between successful and unsuccessful teams in the Turkish men's second volleyball league. Universal Journal of Educational Research , 6:12, 2715-2720.

Vrieling, E., Bastiaens, T. ve Stijnen, S. (2012). "Effects of increased self-regulated learning opportunities on student teachers' motivation and use of metacognitive skills", Australian Journal of Teacher Education, 37(8), 101-117.

Weinberg, R. S. & Gould,D. (2015). Foundations of sport and exercise psychology, 6th Edn. Champaign, IL: Human Kinetics.

Kick Boks Sporcularında Kısa Süreli Maç Programlarının Karaciğer Enzimleri Üzerine Etkisi

Sayad Kocahan[1] Aykut Dündar[2], Yücehan Yılmaz
[1]Adıyaman Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı
[2]Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
**İlgili Yazar Doç. Dr. Sayad KOCAHAN*
Adıyaman Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı
skocahan@adiyaman.edu.tr

ÖZET

Amaç. Karaciğer fizyolojik açıdan vücudumuzdaki en önemli metabolik organdır. Bu çalışmada, elit kick boks sporcularda akut fiziksel aktivitenin karaciğer enzimleri üzerine ilişkisi araştırılmıştır.

Materyal Metot. Katılımcılar düzenli antrenman yapan 18-22 yaşlarında 20 elit erkek sporcudan oluşmaktadır. Sporcular 2 gün süresince günde 2 defa maç programına dahil edildi. Maçtan önce 30 dakika ısınma ve 10 dakika stretching yapıldıktan sonra 30 dakika aralıklarla tüm sporculara 2 müsabaka yaptırıldı. Katılımcılardan antrenman öncesi ve sonrasında iki kez kan örnekleri alındı. Alınan venöz kan örneklerinde Kreatin kinaz (CK), Alanin aminotransferaz (AST), Aspartate aminotransferaz (ALT), Alkalen fosfataz (ALP), Laktat dehidrojenaz (LDH), Gama-glutamiltransferaz(GGT) değerlendirilmiştir.

Bulgular. CK değerleri ön test ve son test karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). AST ve ALT değerleri son teste bakıldığında ön teste göre anlamlı artmıştır ($p<0.05$). LDH değerleri son teste bakıldığında ön teste göre anlamlı artış gösterirken, GGT değerleri ön test ve son test karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sonuç. Sporcularda kısa süreli sporlarda AST, ALT, LDH parametreli yükselirken, CK ve GGT parametrelinde düşüş gözlemlenmiştir.

Anahtar kelime: AST, ALT, LDH, CK, GGT ve egzersiz

The Effects of Short-Term Match Programs on Liver Enzymes of Kick Boxing Athletes

ABSTRACT

Aim. The liver is the most important metabolic organ in the body. In this study, the relationship between acute physical activity and liver enzymes in elite kickboxing athletes was investigated.

Material Method. Participants consisted of 20 elite male athletes aged 18-22 having regular training. Athletes were included in the match program 2 times a day for 2 days. After 30 minutes of warm-up and 10 minutes stretching before the game, all the athletes were competed in 30 minutes intervals. Blood samples were taken twice before and after the training. Creatine kinase (CK), Alanine aminotransferase (AST), Aspartate aminotransferase (ALT), Alkaline phosphatase (ALP), Lactate dehydrogenase (LDH), Gamma-glutamyl transferase (GGT) were evaluated in venous blood samples.

Results. CK values were not statistically significant when compared with pretest and posttest parameters ($p> 0.05$). AST and ALT values were significantly increased compared to pretest ($p <0.05$). LDH values showed a significant increase compared to the pretest and GGT values decreased significantly ($p>0.05$).

Conclusion: AST, ALT and LDH parameters were increased, while CK and GGT parameters were decreased in athletes having short term sports.

Keyword: AST, ALT, LDH, CK, GGT and exercise

GİRİŞ

Karaciğer, vücutta biriktirdiği taktirde zararlı olabilecek maddelerin vücuttan temizlenmesi ve metabolitlerin atılımı gibi çok geniş bir dizi biyokimyasal ve metabolik işlevi olduğundan yaşam için gereklidir. Gastrointestinal kanaldan gelen kan ile vücudun diğer kısmındaki kan arasında filtre görevi yapmaktadır. Hepatik hücre tabakalarından geçişi sırasında kimyasal olarak belirgin şekilde değiştirilir. Her bir hepatik lobülde hepatik hücre tabakaları genellikle sadece bir hücre kalınlığındadır. Endotel hücreleri arasında büyük boşluklar oluşur ve plazma, bu hücrelerle yakın temas halindedir(Barrett, Barman, Boitano, Brooks, & Gökbel, 2015).

Karaciğer enzimleri denildiğinde, akla gelenler, ALT (alanin aminotransferaz), AST (aspartat aminotransferaz), LDH (Laktat dehidrojenaz), CK (Kreatin kinaz), GGT (gama-glutamyl transpeptidaz) ve ALP (alkalen fosfataz)'dir. ALT ve AST enzimleri hepatositlerde sentezlenirken, GGT ve ALP enzimleri safra kanalı epitel hücrelerinde sentezlenmektedirler. ALT ve özellikle AST, iskelet kası ve kalp kasında, GGT böbreklerde, ALP kemikler ve barsak epitel hücrelerinde de sentezlenmektedir (Ersoy, 2012, Pratt & Kaplan, 2000). ALT hepatositin sitozolik fraksiyonunda, AST ise mitokondriada imal edilmektedir. Ülkemizde çoğunluğu alkollü içki almayan, ve vücut kitle indeksleri ortalama 26 kg/m^2 olan 5000 sağlıklı kişide yapılan bir çalışmada, serum ALT yüksekliği %11, AST yüksekliği %5, GGT yüksekliği ise %6 oranında bulunmuştur (Şentürk, Canbakan, & Hatemi, 2004).

Kişisel korunma, kas gücünü artırma ve vücudu formda tutma gibi faydalı etkileri nedeniyle dünya genelinde kick boks sporu ilgi odağı haline gelmiştir (Kaynar, Öztürk, Kıyıcı, Baygutalp, & Bakan, 2016, Dündar, 2019). Tüm bu bilgiler ışığında çalışmamızda, elit kick boks sporcularda akut fiziksel aktivitenin karaciğer enzimleri üzerine ilişkisi araştırılmıştır.

MATERYAL METOD

Katılımcılar düzenli antrenman yapan 18-22 yaşlarında 20 elit erkek sporcudan oluşmaktadır. Sporcular 2 gün süresince günde 2 defa maç programına dahil edildi. Maçtan önce 30 dakika ısınma ve 10 dakika stretching yapıldıktan sonra 30 dakika aralıklarla tüm sporculara 2 müsabaka yaptırıldı. Deneklerden 2 günlük antrenman periyodu öncesinde ve sonrasında Adıyaman devlet hastanesi biyokimya Laboratuarı'nda (sabah aç karnına) iki kez 10 cc'lik enjektörle venden kan örnekleri alındı. Alınan kan örnekleri 4000 devirde 5 dakika santrifüj edilerek serumları ayrıştırıldıktan sonra planlanan parametrelere bakıldı. Alınan venöz kan örneklerinde CK, AST, ALT, ALP, LDH, GGT değerlendirilmiştir.

VERİLERİN ANALİZİ

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 paket program kullanılmış ve buna göre verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiksel olarak aritmetik ortalama, standart sapma ve frekans dağılımı tekniklerinden yararlanılmıştır. Deneklerin egzersiz protokolü uygulama öncesi ve sonrası oluşan farklılıklarını belirlemek için eşleştirilmiş t testi yapılmış ve istatistiksel anlamlılık $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1.Sporcuların yaş, boy ve kilo ortalamaları

Tablo 1	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	±	SS
Yaş (yıl)	20	18	22	20,00	±	1,414
Kilo (kg)	20	60	90	76,25	±	9,141
Boy (cm)	20	164	190	174,20	±	7,911

Tablo 2. Sporcuların karaciğer enzimleri

Madde	Test	Ortalama	±	SS	t	p
Kreatinkinaz(U/L)	Öntest	181.28	±	85.07	0,566	0, 578
	Sontest	167.45	±	81.31		
AST(U/L)	Öntest	19.20	±	4.22	-6,097	0,000*
	Sontest	22.95	±	4.55		
ALT(U/L)	Öntest	19.26	±	6.10	-5,183	0,000*
	Sontest	26.02	±	6.77		
LDH(U/L)	Öntest	219.71	±	29.69	-4,477	0,000*
	Sontest	256.76	±	40.18		
GGT(U/L)	Öntest	21.94	±	5.66	1,640	0,118*
	Sontest	19.63	±	4.41		

İstatistiksel analizde Eşleştirilmiş T testi uygulanmıştır. N=20. *p<0.05

Tablo 2'de CK ön testte (181.28±85.07) U/L, son testte (167.45±81.31) U/L olarak görülmüştür. CK değerleri ön test ve son test karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0.05). Ön test AST (19.20±4.22) U/L, ALT (19.26±6.10) U/L olarak; son test AST (22.95±4.55) U/L, ALT (26.02±6.77) U/L olarak görülmüştür. AST ve ALT değerleri son teste bakıldığında ön teste göre anlamlı artmıştır (p<0.05). Ön test LDH (219.71±29.6) U/L, GGT (21.94±5.66) U/L; son test LDH (256.76±5.66) U/L, GGT (19.63±4.41) U/L olarak gözlenmiştir. LDH değerleri son teste bakıldığında ön teste göre anlamlı artış gösterirken GGT değerleri ön test ve son test karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada elit kick boks sporcularda kısa süreli maç programında fiziksel aktivitenin karaciğer enzimleri üzerine ilişkisi araştırılmıştır. Düzenli egzersiz alışkanlığı obezite, kardiovasküler hastalıklar, diyabet ve diğer metabolik hastalıklardan korunmada önem arz etmektedir. Karaciğer enzimlerine bakıldığında AST, ALT ve LDH değerlerinde artış saptandığı görülmüştür. Bu sonuç, kaynaklardaki (Dündar, 2019) bildirimler ile uyumludur. (Kaynar, Öztürk, Kıyıcı, Baygutalp, & Bakan, 2016).

Dayanıklılık sporlarında egzersizin suresine bağlı olarak karaciğer enzim değerleri farklılık göstermektedir. Maraton koşusu yapan atletlerde müsabaka sonrası GGT ve AST

değerlerinde artış olduğunu görülürken, yarışmadan 6 saat sonra GGT değerlerinde azalma, AST değerlerinde ise 24 saat sonra bile yükselme olduğu bildirilmiştir (Zazryn, Finch, & McCrory, 2003). Uzun süreli şiddetli egzersizlerin genel olarak ALT ve AST düzeylerini arttırdığı bildirilmektedir (Çakmakci & Pulur, 2008, Koutedakis et al., 1993). Fakat başka çalışmaya (Kayhan, 2014) baktığımız zaman hipertrofi ve drop set antrenmanlarının biyokimyasal parametreleri karşılaştırıldığında; AST, ALT, CK, CK-MB, parametreleri arasında, istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmediği, ayrıca (Bezci, 2007) elit taekwondocularda antrenman öncesi ve sonrası AST ve ALT değerleri karşılaştırıldığında fark bulunmadığı gösterilmiştir. Çalışmamızda aynı zamanda CK ve GGT parametrelinde düşüş gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar Romagnoli ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışma sonuçları ile de uyumludur (Romagnoli et al., 2014).

Sonuç olarak; çalışmamızda sporcularda kısa süreli maç programında AST, ALT, LDH parametreli yükselirken, CK ve GGT parametrelinde düşüş gözlemlenmiştir, bu da hafif bir iskelet kası yaralanması olarak yorumlanabilir.

KAYNAKÇA

Barrett, K. E., Barman, S. M., Boitano, S., Brooks, H. L., & Gökbel, H. (2015). *Ganong'un tıbbi fizyolojisi*: Nobel Tıp Kitabevleri.

Bezci, Ş. (2007). *Elit taekwondocularda antrenman öncesi ve sonrası bazı hematolojik ve biyokimyasal parametrelerin incelenmesi.* Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çakmakci, E., & Pulur, A. (2008). Effect of national team camping period of taekwondo sportswomen on some biochemical parameters. *Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science, 10*, 39-47.

Dündar, A. (2019). Effect of Acute Handball Training on Irisin, Leptin and Some Biochemical Parameters for Adolescence Handball Players. *Universal Journal of Educational Research, 7*(2), 318-322.

Ersoy, O. (2012). Evaluation of elevated liver enzymes. *Ankara Medical Journal, 12*(3), 129-135.

Kayhan, R. F. (2014). Farklı kuvvet antrenmanlarının kreatin kinaz enzim aktivitesi ve kan parametrelerine etkisi.

Kaynar, Ö., Öztürk, N., Kıyıcı, F., Baygutalp, N., & Bakan, E. (2016). The effects of short-term intensive exercise on levels of liver enzymes and serum lipids in kick boxing athletes. *Dicle Tıp Dergisi, 43*(1), 130-134.

Koutedakis, Y., Raafat, A., Sharp, N., Rosmarin, M., Beard, M., & Robbins, S. (1993). Serum enzyme activities in individuals with different levels of physical fitness. *The Journal of sports medicine and physical fitness, 33*(3), 252-257.

Pratt, D. S., & Kaplan, M. M. (2000). Evaluation of abnormal liver-enzyme results in asymptomatic patients. *New England Journal of Medicine, 342*(17), 1266-1271.

Romagnoli, M., Alis, R., Aloe, R., Salvagno, G. L., Basterra, J., Pareja-Galeano, H., . . . Lippi, G. (2014). Influence of training and a maximal exercise test in analytical variability of muscular, hepatic, and cardiovascular biochemical variables. *Scandinavian journal of clinical and laboratory investigation, 74*(3), 192-198.

Şentürk, H., Canbakan, B., & Hatemi, İ. (2004). Karaciğer enzim yüksekliklerine klinik yaklaşım. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Gastroenteroloji Klinik Yaklaşım Sempozyum Dizisi, İstanbul, 38*, 9-13.

Zazryn, T. R., Finch, C. F., & McCrory, P. (2003). A 16 year study of injuries to professional kickboxers in the state of Victoria, Australia. *British journal of sports medicine, 37*(5), 448-451.

Vitamin B12 ve Kan Hemogram Parametrelerinin Kick Boks Sporcularında Kısa Süreli Maç Programları ile İlişkisi

Aykut Dündar[1], Sayad Kocahan[2], Yücehan Yılmaz[2]
[1]Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
[2]Adıyaman Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı
**İlgili Yazar Doç. Dr. Sayad KOCAHAN*
Adıyaman Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı
skocahan@adiyaman.edu.tr

ÖZET

Amaç. Bu çalışmada, elit kick boks sporcularında akut fiziksel aktivitenin Vit B12 ve kan parametreleri üzerine ilişkisinin araştırılmasıdır.

Materyal Metot. Katılımcılar düzenli antrenman yapan 18-22 yaşlarında 20 elit erkek sporcudan oluşmaktadır. Sporcular 2 gün süresince günde 2 defa maç programına dahil edildi. Maçtan önce 30 dakika ısınma ve 10 dakika stretching yapıldıktan sonra 30 dakika aralıklarla tüm sporculara 2 müsabaka yaptırıldı. Katılımcılardan antrenman öncesi ve sonrasında iki kez kan örnekleri alındı. Alınan venöz kan örneklerinde Vitamin B12 (Vit B12), WBC (White Blood Cell), RBC (Red Blood Cell), HCT (hematocrit), HGB (hemoglobin), PLT (Platelet), MCH (Mean CorpuscularHemoglobin),PCT(PlateletCrit)değerlendirilmiştir.

Bulgular. Vit B12 değerleri ön test ve son test karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). WBC ve RBC değerleri son teste bakıldığında ön teste göre anlamlı artış göstermiştir ($p<0.05$). HCT ve MCH değerleri ön test ve son test karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). HGB ve PLT değerleri son teste değerlendirildiğinde ön teste göre anlamlı artış göstermiştir ($p<0.05$).

Sonuç: Kick boks sporcularında kısa süreli sporlarda WBC, RBC, HGB ve PLT parametreleri yükselirken, Vit B12 değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı değişiklik görülmemiştir.

Anahtar kelime: Vit B12, hemogram ve egzersiz.

The Relationship Between Vitamin B12 and Blood Hemogram Parameters in Kick Boxing Athletes with Short-Term Match Programs

ABSTRACT

Aim. The aim of this study was to investigate the relationship between acute physical activity and Vit B12 and blood parameters in elite kickboxing athletes.

Material Method. Participants consisted of 20 elite male athletes aged 18-22 who regularly train. Athletes were included in the match program 2 times a day for 2 days. After 30 minutes of warm-up and 10 minutes stretching before the game, all the athletes were competed in 30 minutes intervals. Blood samples were taken twice before and after the training. In the venous blood samples taken, Vitamin B12 (Vit B12), WBC (White Blood Cell), RBC (Red Blood Cell), HCT (hematocrit), HGB (hemoglobin), PLT (Platelet), MCH (Mean Corpuscular Hemoglobin),PCT(Platelet Critis)

Results. Vit B12 were not statistically significant compared to pretest and posttest ($p> 0.05$). However, WBC and RBC values were significantly higher than pre-test ($p <0.05$). HCT and MCH values were not statistically significant when compared with pretest and posttest ($p> 0.05$). HGB and PLT values were significantly increased when compared to pretest ($p <0.05$).

Conclusion: Kick boxing athletes increased WBC, RBC, HGB and PLT parameters in short-term sports, while there was no a significant change in Vit B12 values.

Keyword: Vit B12, hemogram and exercise results.

GİRİŞ

Düzenli egzersizlerin en önemli etkisi kan hücreleri üzerinedir. Kan hücreleri incelendiği zaman düzenli yapılan egzersizlerin kan hücreleri düzeyleri üzerine etkilerinin farklı olduğu görülmüştür. Bu farklılıkların egzersizin şiddetine, süresine, sıklığına, çalışmaya katılan kişilerin fiziksel, fizyolojik ve kondisyon durumuna bağlı olduğu belirtilmiştir (Büyükyazı & Turgay, 2000, Hürmüz, Sarıtaş, & Büyükipekci, 2010, Tran & Weltman, 1985). Ayrıca akut veya uzun dönem farklı egzersiz programlarının, biyokimyasal parametreler üzerine etkileri birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir (LaMonte, Durstine, Addy, Irwin, & Ainsworth, 2001, Saengsirisuwan, Phadungkij, & Pholpramool, 1998, Onat & Emerk, 1997, Özdem, 2006).

Kobalt mineral içeriği dolayısıyla Kobalamin olarak da bilinen Vit B12, diğer tüm B vitaminleri gibi suda çözünen bir vitamindir. Depolanma miktarı yüksek olmadığından dolayı günlük alınması önerilen B12, hayvansal kaynaklı gıdalarda bulunur. Fizyolojik mekanizmalarda özellikle Vit B12'nin temel fonksiyonu, hücre bölünmesi veya çoğalması için gerekli olan DNA sentezini, folik asidin kullanılmasını sağlayarak desteklemektedir. Ayrıca myelin kılıflarının sentezinde görev alarak elektriksel sinyal iletiminin hızını artırır. B12 vitamini eksikliği durumunda makrositik anemi, periferik nöropati ve omuriliğin subakut kombine dejenerasyonu gibi klasik bulgular nadiren gözlenir (Carmel, 2000).

Bu çalışmada, elit kick boks sporcularında akut fiziksel aktivitenin Vit B12 ve kan parametreleri üzerine ilişkisinin araştırılmasıdır.

MATERYAL METOD

Katılımcılar düzenli antrenman yapan 18-22 yaşlarında 20 elit erkek sporcudan oluşmaktadır. Sporcular 2 gün süresince günde 2 defa maç programına dahil edildi. Maçtan önce 30 dakika ısınma ve 10 dakika stretching yapıldıktan sonra 30 dakika aralıklarla tüm sporculara 2 müsabaka yaptırıldı. Deneklerden 2 günlük antrenman periyodu öncesinde ve sonrasında Adıyaman devlet hastanesi biyokimya Laboratuarı'nda (sabah aç karnına) iki kez 10 cc'lik enjektörle venden kan örnekleri alındı. Alınan kan örnekleri 4000 devirde 5 dakika santrifüj edilerek serumları ayrıştırıldıktan sonra planlanan parametrelere bakıldı. Alınan venöz kan örneklerinde Vitamin B12 (Vit B12), WBC (White Blood Cell), RBC (Red Blood Cell), HCT (hematocrit), HGB (hemoglobin), PLT (Platelet), MCH (Mean Corpuscular Hemoglobin), PCT (Platelet Crit) değerlendirilmiştir.

VERİLERİN ANALİZİ

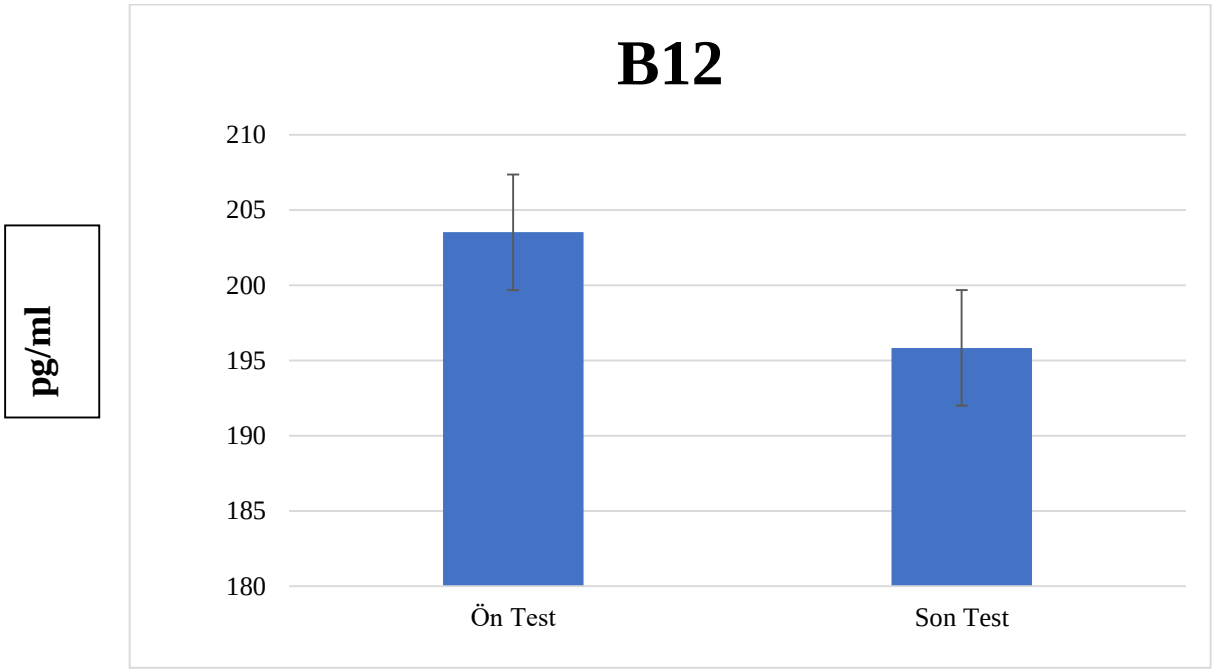
Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 paket program kullanılmış ve buna göre verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiksel olarak aritmetik ortalama, standart sapma ve frekans dağılımı tekniklerinden yararlanılmıştır. Deneklerin egzersiz protokolü uygulama öncesi ve sonrası oluşan farklılıklarını belirlemek için eşleştirilmiş t testi yapılmış ve istatistiksel anlamlılık p<0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo1. Sporcuların kan parametreleri sonuçları

Madde	Test	Ortalama	±	SS	t	p
WBC ($\times10^3/\mu L$)	Öntest	6.43	±	0.93	-6,864	0,000*
	Sontest	8.23	±	1.36		
RBC ($\times10^3/\mu L$)	Öntest	5.26	±	0.28	-5,673	0,000*
	Sontest	5.56	±	0.22		
HCT (%)	Öntest	46.63	±	3.18	-1,587	0,130
	Sontest	47.71	±	1.48		
HGB (g/dl)	Öntest	15.69	±	0.79	-5,306	0,000*
	Sontest	16.62	±	0.45		
PLT (%)	Öntest	255.59	±	23.73	-4,629	0,000*
	Sontest	286.50	±	29.96		
MCH (mg)	Öntest	29.32	±	0.98	-0,817	0,425
	Sontest	29.52	±	0.58		
PCT ($\times10^3/\mu L$)	Öntest	0.17	±	0.01	-4,049	0,001*
	Sontest	0.19	±	0.02		

İstatistiksel analizde Eşleştirilmiş T testi uygulanmıştır. N=20. *p<0.05



Grafik 1. Sporcularda Vit B 12 düzeyleri. İstatistiksel analizde Eşleştirilmiş T testi uygulanmıştır. N=20. p>0.05

Grafik 1' de ön test Vit B12 değerleri **(**203.52±42.70) pg/ml, son test değerleri (195.84±45.52) pg/ml' dır. Vit B12 değerleri ön test ve son test karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0.05). Tablo 1'de ön test WBC (6.43±0,93) $\times 10^3/\mu L$, RBC (5.26±0.28) $\times 10^3/\mu L$; son test WBC (8.23±1.36) $\times 10^3/\mu L$, RBC (5.56±0.22) $\times 10^3/\mu L$ değerleri göstermiştir. WBC ve RBC değerleri son teste bakıldığında ön teste göre anlamlı artmış göstermişidir (p<0.05). Ön test HCT % (46.63±3.18), MCH (29.32±0.98) pg; son test HCT % (47.71±1.48), MCH (29.52±0.58) pg olarak saptanmıştır. HCT ve değerleri ön test ve son test karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0.05). Ön test HGB (15.69±0.79) g/dl, PLT %(255.59±23.73); son test HGB (16.62±0.45) g/dl, PLT % (286.50±29.96) değerleri sergilemiştir. HGB ve PLT değerleri son teste değerlendirildiğinde ön teste göre anlamlı artmış göstermişidir (p<0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Vit B12 besin oksidasyonu esnasında FAD oluşmasını sağlar ve bir hidrojen bağlayıcı olarak rol oynar. Amino asit metabolizmasında önemli bir role sahiptir ve aynı zamanda kırmızı kan hücrelerinin üretimi için gereklidir (Gürsoy, Aktaş, & Dane, 2001). Çalışmamızda Vit 12 değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı değişmediği görülmüştür. Bu da Vit B12 kısa süreli maç programlarından etkilenmediğinin göstergesidir. Bu vitaminin eksikliği özellikle katı vegan sporcularda karşımıza sorun olarak çıkmaktadır.

Sporcularda kan değerleri üzerine yapılan çalışmalarda farklı sonuç yelpazesine rastlanmaktadır. Çalışmamızda HCT ve MCH değerlerinde fark görülmezken, WBC, RBC, HGB, PLT ve PCT değerlerinde artış olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalarda akut maksimal bir egzersizin hemen sonrasında eritrosit değerlerinde belirgin artışlar olduğu ileri sürülmektedir (Kasap, Kaçar, Acar, & Tutkun, 2018). Görülen artışın, bu tip bir egzersizden 4-6 saat sonra, normal değerlerin altına indiği de ortaya konulmaktadır. Bahsedilen araştırmalarda eritrositler parametrelerin artışı hemokonsantrasyon mekanizması ile açıklanmaktadır. Başka çalışmalarda akut bir egzersizi takiben eritrositlerin azaldığını veya değişmediğini ifade eden veriler de söz konusudur (Davidson, Robertson, Galea, & Maughan, 1987, Baltacı, 1990). Sporcuların HGB düzeyleri incelendiğinde 8 haftalık aerobik egzersiz sonrası deneklerin HGB değerlerinde anlamlı ($P<0.05$) artışlar bulmuştur (M Ünal, 1998). Bir başka çalışmada da 25 km sonra HGB ve HCT değerlerinde anlamlı artış görülmüştür (Karvonen & Saarela, 1976). Bu sonuçlar verilerimizi desteklemektedir. PLT değerlerine baktığımızda ise yine anlamlı yükseliş görülmektedir. Literatürde hem akut hem kronik egzersizlerin trombosit sayısını artırdığı bildirilmiştir. (Belviranli, Okudan, & Kabak, 2017).

Sonuç olarak çalışmamızda, kick boks yapan sporcularında kısa süreli maç programlarının Vit B12 değerlerini etkilemezken, bazı kan hemogram parametrelerini (WBC, RBC, HGB, PLT ve PCT) artırdığı görülmüştür.

KAYNAKLAR

Baltacı, A. K. (1990). *Çocuklarda Yüzme Egzersizinin Solunum Parametrelerine Etkisi.* Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Belviranli, M., Okudan, N., & Kabak, B. (2017). The Effects Of Acute High-Intensity Interval Training On Hematological Parameters In Sedentary Subjects. *Med Sci (Basel), 5*(3). Doi: 10.3390/Medsci5030015

Büyükyazı, G., & Turgay, F. (2000). Sürekli Ve Yaygın İnterval Koşu Egzersizlerinin Bazı Hematolojik Parametreler Üzerindeki Akut Ve Kronik Etkileri, Ege Üniv. *Spor Hek. Derg, 35*, 108.

Carmel, R. (2000). Current Concepts In Cobalamin Deficiency. *Annual Review Of Medicine, 51*(1), 357-375.

Davidson, R. J., Robertson, J. D., Galea, G., & Maughan, R. J. (1987). Hematological Changes Associated With Marathon Running. *Int J Sports Med, 8*(1), 19-25. Doi: 10.1055/S-2008-1025634

Gürsoy, R., Aktaş, Ö., & Dane, Ş. (2001). Beslenme Ve Besinsel Ergojenikler I: Karbonhidrat, Yag Ve Proteinler. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 1*(2).

Hürmüz, K., Saritaş, N., & Büyükipekci, S. (2010).Sporcular İle Sedanterlerin Kan Hematolojik Düzeylerinin Karşilaştirilmasi. *Sağlık Bilimleri Dergisi, 19*(3), 196-201.

Karvonen, J., & Saarela, J. (1976). Hemoglobin Changes And Decomposition Of Erythrocytes During 25 Hours Following A Heavy Exercise Run. *J Sports Med Phys Fitness, 16*(3), 171-176.

Kasap, M., Kaçar, M., Acar, H., & Tutkun, E. (2018). 12 Haftalık Aerobic Ve Anaerobic Antrenmanların Demir Ile İlgili Hematolojik Parametreler Üzerine Etkisi. *Second Academic sport Congress, Batumi-Georgia.*

Lamonte, M. J., Durstine, J. L., Addy, C. L., Irwin, M. L., & Ainsworth, B. E. (2001). Physical Activity, Physical Fitness, And Framingham 10-Year Risk Score: The Cross-Cultural Activity Participation Study. *Journal Of Cardiopulmonary Rehabilitation And Prevention, 21*(2), 63-70.

Onat, T., & Emerk, K. (1997). Temel Biyokimya. *Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, 2*, 661-662.

Özdem, S. (2006). Yaşlılarda Serum B12 Vitamini, Folat Ve Plazma Homosistein Düzeyleri. *Turkish Journal Of Geriatrics, 9*(2), 59-64.

Saengsirisuwan, V., Phadungkij, S., & Pholpramool, C. (1998). Renal and Liver Functions and Muscle Injuries During Training And After Competition In Thai Boxers. *British Journal Of Sports Medicine, 32*(4), 304-308.

Tran, Z. V., & Weltman, A. (1985). Differential Effects Of Exercise On Serum Lipid and Lipoprotein Levels Seen With Changes In Body Weight: A Meta-Analysis. *Jama, 254* (7), 919-924.

Ünal, M. (1998). Aerobik ve Anaerobik Akut-Kronik Egzersizlerin Immun Parametreler Üzerindeki Etkileri. (Doktora tezi) *İÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*

Üniversite Öğrencilerinin Farklı Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi

[1]*Deniz Özge Yüceloğlu KESKİN*
[1]*Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*
[2]*Deniz Güney DEREBAŞI*
[2]*Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*
[3]*Özgür BOSTANCI*
[3]*Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*
[4]*Menderes KABADAYI,*
[4]*Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Çalışmamız üniversitede öğrenim gören öğrencilerin (Ondokuz Mayıs Üniversitesi) cinsiyet, spor yapma durumları, kardeş sayıları, yaş ve kaldıkları yere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamız 2017-2018 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören 196 kadın ve 197 erkek olmak üzere toplam 393 kişi üzerinde uygulanmıştır. Çalışmada Rathus Atılganlık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmamızda verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov Smirnov testi ile incelenmiştir. Veriler normal dağılım göstermediğinden Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda cinsiyete göre, atılganlık puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğıı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin yaş, kardeş sayıları ve spor yapma durumlarına göre atılganlık puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Cinsiyet ve kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler: Atılganlık, Spor, Öğrenci

Analysis of Assertiveness Levels of University Students İn terms of Different Variables

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the assertiveness levels of university students (Ondokuz Mayıs University) in terms of gender, status of doing sports, number of siblings, age and place of residence. Our study was conducted on a total of 393 individuals, 196 females and 197 males, studying at Ondokuz Mayıs University between 2017 and 2018. Rathus Assertiveness Scale was used in the study. Kolmogorov Smirnov test was used to analyse whether the data showed normal distribution in our study. Mann Whitney U test and Kruskal Wallis test were used since the data did not show normal distribution. As a result of the analysis conducted, it was found that there was a statistically significant difference when the average scores of assertiveness were compared in terms of gender ($p<0.05$). In our study, when the average assertiveness scores of university students were compared in terms of age, number of siblings and status doing sports, it was found that there were no statistically significant differences ($p>0.05$). A significant difference was found in terms of the variables of gender and number of siblings ($p<0.05$).

Key Words: Assertiveness, Sport, Student

GİRİŞ

Atılganlık sağlıklı iletişimin temeli olarak kabul edilmektedir. Kişinin duygu, düşünce ve isteklerini doğrudan, samimiyetle ve açıkça anlatımını içermektedir. Bireyler arası ilişkilerin ve etkileşimin sağlıklı olabilmesine olanak sağlayan davranış özelliği çoğunlukla atılgan davranıştır (Jakubowski-Spector, 1973)

Alberti ve Emmons (2002), atılganlığı "kişinin en fazla kazançlı çıkacak şekilde hareket etmesini, anlamsız kaygıya sahip olmadan kendi kendine ayakta durabilmesini, başkalarının haklarını çiğnemeden kendi haklarını ifade etmesini mümkün kılan " bir çeşit kişiler arası ilişki biçimi olarak ifade etmektedir (Alberti ve Emmons, 2002).

Atılganlık tepki vermenin bir diğer yoludur. Bu tip davranış ne saldırganlık ne de çekingenlik gibidir. Bu tamamen kendine has bir davranış stilidir. Bu tipte bireyler kendilerini tamamen ifade edebilirler ve bunu yaparken de saldırgan bireyler gibi kırıcı değillerdir. Bu gibi kimseler tepkilerini anında verirler. Diğerleri ve kendileri hakkında olumlu görüş ve yargıya sahiptirler ve başkalarının haklarına saygı gösterirler (Şahin, 2001).

Atılgan davranış düzeyi düşük olan bireyler diğer bireylerle pasif ilişkiler kurarlar veya kişiler arası ilişkilerde saldırgan davranışlar sergilerler (Tekin ve ark., 2009). Dolayısıyla atılganlık becerisini bireylerin toplum içerisinde kendilerini sağlıklı bir şekilde ifade edebilmeleri için gerekli olduğu söylenebilir (Efe ve ark., 2008).

Atılganlık becerisi sonradan kazanılan bir özelliktir. Özellikle genç bireylerin atılganlık düzeylerinin geliştirilmesinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın yararlı olabileceği belirtilmektedir (Çam ve ark., 2010; Kırımoğlu ve ark., 2009).

Literatürde yer alan bir çok çalışma sonuçları da atılganlığın gelişmesinde spora katılımın oldukça yararlı olacağı düşüncesini desteklemektedir (Öztürk ve ark., 2007; Yalçınkaya ve ark., 2002; Kaya ve ark., 2010; Efe ve ark., 2008).

Çalışmamız üniversitede öğrenim gören öğrencilerin cinsiyet, spor yapma durumları, kardeş sayıları, yaş ve kaldıkları yere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Belirli bir konuda var olan durumu olduğu gibi ortaya çıkarmayı, tavırları ve davranışları açıklamayı, karşılaştırmayı ve betimlemeyi amaçlayan araştırmalar tarama araştırmalarıdır (Karasar, 1991; Gürsakal, 2001). Öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin belirlenmeye çalışıldığı bu araştırmada da var olan durum yansıtılmaya çalışıldığından, araştırma tarama modelinde betimsel bir araştırma olarak desenlenmiştir.

Evren ve Örneklem

Çalışmamız 2017-2018 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören 196 kadın ve 197 erkek olmak üzere toplam 393 kişi üzerinde uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada öğrencilere sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla anket uygulanmış ve Rathus Atılganlık Ölçeği kullanılmıştır.

Rathus Atılganlık Ölçeği

Rathus (1973) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Voltan (1980) tarafından yapılan "Rathus Atılganlık Envanteri" kullanılmıştır. Rathus Atılganlık Envanteri (RAE), kişilerarası ilişkilerde atılganlığın ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Bu envanter farklı kültürlere uygulanması, kısa oluşu ve değerlendirmesinin kolay oluşu gibi avantajlar sağlamaktadır. Rathus Atılganlık Envanteri'nin araştırmamızdaki güvenirlik katsayısının 0, 67 olduğu bulunmuş olup güvenilir olduğu değerlendirilmektedir. Toplam 30 sorudan oluşan Rathus Atılganlık Envanteri, 6'lı Likert (1=Hiç Uymuyor, 2=Fazla Uymuyor, 3=Pek Uymuyor, 4=Biraz Uyuyor, 5=Oldukça Uyuyor, 6= Çok İyi Uyuyor) şeklinde ölçeklendirilmektedir. Alınan toplam puanlar -90 ile +90 arasında değişmektedir. Katılımcı her bir maddeden -3 ile +3 arasında puan almaktadır (-3= Hiç Uymuyor, -2= Fazla Uymuyor, -1= Pek Uymuyor, +1=

Biraz Uyuyor, +2 = Oldukça Uyuyor, +3= Çok İyi Uyuyor). Ölçekten alınan puana göre, -90 ile +9 puan arası çekingen, +10 ile + 90 puan arası atılgan davranış olarak değerlendirilmektedir. Ölçekte doğrudan (direkt) ve tersine dönmüş (reverse) olmak üzere iki türlü ifade tarzı yer almaktadır. Doğrudan ifadeler; (3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29) numaralı sorular; tersine dönmüş ifadeler ise; (1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30) numaralı sorulardır (Voltan, 1980; Gacar, 2011).

Verilerin Analizi

Çalışmamızda verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov Smirnov testi ile incelenmiştir. Veriler normal dağılım göstermediğinden Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo.1.Cinsiyete Göre Atılganlık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ort	Ss	Medyan	Min	Maks	p
Kadın	196	15,82	17,22	15	-35	64	.000**
Erkek	197	9,89	15,88	8	-33	71	

**p<0.001 *p<0.05

Tablo 1'de yapılan analiz sonucunda cinsiyete göre atılganlık puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (p<0.05)

Tablo.2.Kaldıkları Yere Göre Atılganlık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Kaldığı yer	N	Ort	Ss	Medyan	Min	Maks	p
Ailemle	194	12,65	14,38	11	-33	51	.252
Yurtta	73	15,22	19,29	11	-35	64	
Ayrı evde	105	12,5	19,56	13	-32	71	
Akrabalarımın Yanında	21	12,86	12,86	6	-7	38	

Tablo 2'de üniversitesi öğrencilerinin kaldığı yerlere göre atılganlık puan ortalamaları incelendiğinde gruplar arasında istatiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo.3.Kardeş Sayısına Göre Atılganlık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Kardeş Sayısı	N	Ort	Ss	Medyan	Min	Maks	p
Tek kardeş	28	16,07	12,69	16,5	-9	40	.0 .013* 5>1,3,4 ve 6 altı ve üzeri 2-4 13*
İki kardeş	12	16,5	17,53	9	-33	54	
Üç kardeş	125	14	18,57	13	-32	71	
Dört kardeş	46	15,02	16,82	16,5	-35	56	
Beş kardeş	34	6,82a	11,76	6	-13	38	
Altı kardeş ve üzeri	33	15,81	12,44	14	-10	37	

Tablo 3'de üniversite öğrencilerinin durumlarına kardeş sayısına göre atılganlık puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo. 4. Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Atılganlık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Spor Yapma Durumları	N	Ort	Ss	Medyan	Min	Maks	p
Evet	258	12,1047	18,29	10	-35	71	.144
Hayır	135	14,2667	13,46	12	-12	64	

Tablo 4'de üniversite öğrencilerinin spor yapma ve spor yapmama durumlarına göre atılganlık puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo.5. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Atılganlık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Yaş Grup	N	Ort	Ss	Medyan	Min	Maks	p
18-22	239	12,17	16,73	10	-33	64	.217
23veüzeri	154	13,9	16,93	13	-35	71	

Tablo 5'de üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre atılganlık puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızda cinsiyet ile atılganlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05).Kadınların atılganlık puanı erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Bayraktar ve Yılmaz'ın (2010), çalışmalarında da kadınların erkeklere göre daha atılgan oldukları tespit edilmiştir (Bayraktar ve Yılmaz, 2010).

Ekinci, Altun ve Can'ın (2013) çalışmalarında ise kadınların erkeklere göre daha atılgan oldukları bulunmuştur (Ekinci ve ark., 2013).

Kimble ve arkadaşları (1984) tarafından yapılan çalışmada ise erkeklerin kızlara oranla daha atılgan oldukları görülmüştür (Kimble ve ark., 1984).

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre atılganlık puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Esen (2012) 330 kadın ve 339 erkek olmak üzere toplam 669 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmasında yaş grubuna göre atılganlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05) (Esen, 2012).

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin durumlarına kardeş sayısına göre atılganlık puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Yılmaz ve Ekinci (2001) yaptıkları çalışmada kardeş sayısına göre atılganlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir (p>0.05). Kahriman (2005), Tekin ve Kapancı (2010) tarafından yapılan çalışmalarda da kardeş sayısı ile atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.(Kahriman,2005; Tekin ve Kapancı, 2010)

Çalışmamızda üniversitesi öğrencilerinin kaldığı yerlere göre atılganlık puan ortalamaları incelendiğinde gruplar arasında istatiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin spor yapma ve spor yapmama durumlarına göre atılganlık puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise istatiksel olarak anlamlı bir farklılık

olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05). Abakay ve arkadaşları (2017) Gaziantep Üniversitesinde öğrenim gören 18-26 yaş aralığında 251 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada atılganlık puanlarında spor yapıp yapmama durumuna göre hem erkek hem de kadınlarda herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Abakay ve ark. ,2017).

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin yaş, spor yapma durumları ve kaldıkları yere göre atılganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0.05). Ancak üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve kardeş sayısına göre atılganlık puan ortalamaları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05)

KAYNAKLAR

Abakay, U., Alıncak, F., Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 5(9):12-18.

Alberti, R., Emmons, M. (2002). Atılganlık. Ankara. (Çev: Katlan, S.) HYB Yayıncılık.

Aydın, B. (1991). Cinsiyet ve cinsiyet rolleri açısından atılganlık seviyesinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Dergisi.

Bayraktar, G., Yılmaz, E. (2010). Güreşçilerin bireysel başarıları ile atılganlık düzeylerinin ilişkisi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi.12(1):6-11.

Çam, İ., Özçelik, İ.Y., Çetin, B., Salman, M. ve Çekin, R. (2014). Celal Bayar Üniversitesi Beden Bğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin değişik demografik özeliklere göre atılganlık düzeylerinin araştırılması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 5(2): 46-51.

Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş. ve Şenışık, Y. (2008). 14-16 yaş grubu erkeklerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 21(1): 69-77.

Ekinci, M., Altun, Ö.Ş., Can, G. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi. 4(2):67-74.

Esen, C.A. (2012). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. (Muğla Üniversitesi Örneği). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi. Muğla.

Gacar, A. (2011). Türkiye'de beden eğitimi ve spor öğretim elemanlarının karar verme ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Elazığ.

Jakubowski-Spector, P. (1973). Facilitating the growth of women through assertiveness training. The Counselling Psychologist. 4:75-86.

Karasar, N. (1991). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Gürsakal, N. (2001). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Bursa: Uludağ Üniversitesi Yayınevi.

Kahriman İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 9(1):24-32.

Kaya, A.M., İnan, T. ve Kelleci, M. (2010). Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin atılganlık ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. NWSA: Sports Sciences. 5(3): 218-226.

Kırımoğlu, H., Kepoğlu, A., Dereceli, Ç., Parlak, N. ve Tozoğlu, E. (2009). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin spora katılımları bakımından incelenmesi (Ankara Elmadağ ilçesi örneği). Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 11(1):7-15.

Kimble, C.E., Marsh, N.B., Kıska, A.C. (1984) Sex, age and cultural defferences in self-reported assertiveness. Psychological Reports. 55:419-422.

Öztürk, F., Efe, M. ve Koparan, Ş. (2007). 14-16 yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 18(4):147-155.

Rathus, S.A. (1973) A 30 item schedule for assesing assertive behavior. Behavior Therapy. :398- 406.

Şahin, N. (2001). Eğitim yöneticisi adaylarının özellikleri ile başarı ve atılganlık düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi: İzmir.

Tekin, S., Kapancı, İ. (2010). Sosyal bilgiler eğitimi öğrencilerinin sosyo-ekonomik durumlarının atılganlık durumlarına etkisi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 1:51-66.

Tekin, G., Amman, M.T. ve Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 6(2):148-159.

Voltan, N. (1980). Rathus atılganlık envanteri geçerlik ve güvenirlik çalışması, Psikoloji Dergisi, 10:23-25.

Yalçınkaya, M., Silkü, A. ve Özkütük, N. (2002). Üniversite öğrencilerinin spora ilgileri ve atılganlık becerileri. Ege Eğitim Dergisi. 1(2):147-154.

Yılmaz, S., Ekinci, M. (2001). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde benlik saygısı ve atılganlık düzeyi arasındaki ilişki. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 4(2):1-10.

Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yorgunluk Seviyesine Etkisi

Mehmet YILDIZ[1]
Mustafa AKIL[2]
[1]*Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak, Türkiye.*
[2]*Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak, Türkiye.*

ÖZET
Fiziksel aktivite, çizgili kasların aktivitesi dahil olduğu ve bazal metabolizma seviyeden daha fazla enerji harcaması yapılan bedensel hareketleri ifade etmektedir. Yapılan çalışmalar yorgunluğun, fiziksel aktivite düzeyi ve fonksiyonel kapasite ile ters ilişkili olduğunu göstermektedir. Bizim çalışmamızın amacı da; Fiziksel aktivite düzeyinin yorgunluk seviyesine etkisinin incelenmesidir. Araştırma, 18-28 yaş aralığında %40.9'u erkek, %59.1'i kadın toplam 1940 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire Short Form) ve Yorgunluk Ölçeği (Checklist Individual Strength–CIS) kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri incelendiğinde %39.9'unun inaktif %47.6'sının minimal aktif ve %12.4'ünün çok aktif düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeylerini gösteren toplam MET puanları ile toplam yorgunluk düzeyleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r= -0.270$; $p<0.01$). Alt boyutlar arasındaki ilişkilere incelendiğinde ise; şiddetli fiziksel aktivite ile toplam yorgunluk düzeyi arasında ($r= -0.308$; $p<0.01$), orta derecede fiziksel aktivite boyutu ile toplam yorgunluk düzeyi arasında ($r= -0.269$; $p<0.01$) negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin yürüme düzeylerinde ile toplam yorgunluk düzeyi arasında ($r= -0.170$; $p<0.01$) negatif yönde çok zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, fiziksel aktivite seviyeleri en çok yürüme üzerine yoğunlaşmaktadır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile yorgunluk düzeleri arasındaki ilişki incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça yorgunluk düzeyleri negatif yönde azalmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Yorgunluk

Effects of the Physical Activity Level on the Fatigue Level

ABSTRACT
Physical activity denotes the body movements which involves the activity of the striated muscles and by which an energy consumption higher than the basal metabolism level takes place. Studies have shown that fatigue is inversely related with the physical activity level and the functional capacity. The objective of the present study is to investigate the effect of the physical activity level on the fatigue level. The study has been conducted on 1,940 subjects in the age group of 18-28, 40.9 % of which were male and 59.1 % female. The Personal Information Form, the International Physical Activity Questionnaire Short Form and the Fatigue Scale (Checklist Individual Strength–CIS) were used as the date collection tools in the present study. When the physical activity levels of the subjects were examined, it was determined that 39.9 % of the subjects were inactive, 47.6 % were minimally active and 12.4 % were very active. A weak negative correlation was found out between the total MET (Metabolic Equivalent) points showing the physical activity levels and the total fatigue levels ($r= -0.270$; $p<0.01$). When the correlations in the sub-dimensions were examined, weak negative correlations were found out between the sub-dimension of intensive physical activity and the total fatigue level ($r= -0.308$; $p<0.01$) and between the sub-dimension of moderate physical activity and the total fatigue level ($r= -0.269$; $p<0.01$). A very weak negative correlation was found out between the walking levels of the students and their total fatigue levels ($r= -0.170$; $p<0.01$). Consequently, the physical activity levels predominantly concentrate on walking. When the correlation between the physical activity levels of the subjects and their fatigue levels were examined, it was determined that the fatigue levels decreased depending on increasing physical activity levels.

Keywords: Physical activity, Fatigue

GİRİŞ

Sedanter yaşam tarzı kardiyovasküler hastalık, Tip II diyabet, kemik kaybı ve yaşa bağlı fonksiyon kayıplarına katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle hareketsiz yaşamdan uzak durulması gerektiği belirtilmektedir (Puntila et al 1997; Puntila et al. 2001; Wong et al. 2003). Yorgunluk üzerine yapılan çalışmalarda, kademeli olarak 12 ila 26 hafta ve haftada birkaç gün gerçekleştirilen egzersizin yorgunluk ile ilişkili semptomlarda azalma olduğunu göstermektedir (Fulcher ve White, 1997; Wearden et al. 1998). Kas yorgunluğu olarak tanımlanan yorgunluk egzersiz aktiviteleri sırasında sık görülen bir semptomdur. Ancak aynı zamanda günlük aktivitelerin performansı sırasında birçok hastalık ve sağlık koşullarında ikincil bir sonuç olarak da artmaktadır (Rimmer ve ark. 2012). Fiziksel hareketsizliğin yorgunluğun atmasına zemin hazırladığı çalışmalarda gösterildiği gibi (Bloomfield, 1997; Rimmer ve ark. 2012), fiziksel aktivitenin kas kuvvetini ve işlevselliğini arttırarak her yaştaki sağlıklı bireylerde ve hastalarda yorgunluğa karşı koyma kabiliyetine katkı sağladığını gösteren çalışmalarda mevcuttur (Bishop ve ark. 2011; Hurley ve ark., 2011). Yapmış olduğumuz çalışmanın amacıda, farklı fiziksel aktivite düzeylerine sahip bireyler arasındaki kas yorgunluğundaki farklılıkları araştırmak ve açıklamaktır. Egzersizin faydalı etkileri, egzersiz eğitiminin sadece spor performansı üzerinde değil, aynı zamanda sağlık ve refah üzerindeki güçlü etkisi irdelenmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini; 18-28 yaş aralığında, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden çalışmaya gönüllü olarak katılan toplam 1940 kişi oluşturmuştur. Katılımcıların %40.9'u erkek (n=794), %59.1'i kadındır (n=1146).

Veri Toplama Araçları

Yorgunluk Ölçeği (Checklist Individual Strength –CIS)

Bireylerin genel yorgunluk seviyelerini ölçmek için, Beurskens (2000) tarafından geliştirilen; Ergin (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan "Checklist Individual Strength Questionnaire" (CIS) olarak belirtilen yorgunluk anketi kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 140'dir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire/SF)

Çalışmada, Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman, ve Booth (2003) tarafından geliştirilen Uluslararası fiziksel aktivite anketi (UFAA) kullanılmıştır. Anket 18-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik geliştirilmiştir. Türkçe'ye Öztürk (2005) tarafından uyarlanan anketin sekiz versiyonu vardır. Bu çalışmada "son 7 gün" kısa formu kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 21.0 programı kullanılmıştır. Ölçeklerin verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olmadığı için Spearman Rank korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak ele alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Fiziksel Aktivite Seviyelerine Ait Ortalama MET Puanları

	N	ORT±SS
Şiddetli Fiziksel Aktivite	1940	449.27±123.82
Orta Derecede Fiziksel Aktivite	1940	186.83±51.36
Yürüme	1940	1004.40±145.20
Oturma	1940	174.54±19.84
Fiziksel Aktivite Toplam	1940	1815.04±227.99

Katılımcıların fiziksel aktivite ölçeğine verdikleri cevaplara göre farklı fiziksel aktivite seviyelerine ilişkin MET puanları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 2. Yorgunluk Ölçeği Ortalama Puan Değerleri

	N	ORT ±SS
Subjektif Yorgunluk Algılaması	1940	33.53±11.97
Konsantrasyon düzeyinde azalma	1940	20.16±7.12
Motivasyonda azalma	1940	14.06±5.38
Fiziksel Aktivitede azalm	1940	11.46±4.54
Yorgunluk Ölçeği Toplam Puan	1940	79.19±24.79

Katılımcıların yorgunluk düzeyini belirleyen 4 alt faktörden oluşan yorgunluk ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 3. Fiziksel Aktivite düzeyleri ile Yorgunluk arasındaki ilişki

		Subjektif	Konsantrasyon	Motivasyon	Fiziksel	Yorgunluk
Şiddetli Fiziksel Aktivite	r	-.309**	-.228**	-.228**	-.259**	-.308**
	p	.000	.000	.000	.000	.000
Orta Derecede Fzk Aktv	r	-.256**	-.215**	-.234**	-.223**	-.269**
	p	.000	.000	.000	.000	.000
Yürüme	r	-.139**	-.141**	-.157**	-.175**	-.170**
	p	.000	.000	.000	.000	.000
Oturma	r	-.010	-.055*	-.088**	-.033	-.045*
	p	.675	.015	.000	.147	.049
Toplam MET	r	-.239**	-.214**	-.236**	-.252**	-.270**
	p	.000	.000	.000	.000	.000
	N	1940	1940	1940	1940	1940

** Korelasyon çift yönlü 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Fiziksel aktivite düzeyleri ile yorgunluk düzeleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizine bakılmış ve sonuçlar Tablo 3'de verilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada fiziksel aktivite seviyeleri ile yorgunluk düzeyleri toplam ve alt boyutlar arasındaki ilişkilere bakıldığında; öğrencilerin şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ile sübjektif yorgunluk algısı arasında, konsantrasyonda azalma boyutu arasında, motivasyonda azalma boyutu arasında, fiziksel aktivitede azalma boyutu arasında ve toplam yorgunluk düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Orta derecede fiziksel aktivite boyutu ile subjektif yorgunluk algısı arasında, konsantrasyonda azalma boyutu arasında, motivasyonda azalma boyutu arasında, fiziksel aktivitede azalma boyutu arasında ve toplam yorgunluk düzeyi arasında negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Yürüme düzeyleri ile subjektif yorgunluk algısı arasında, konsantrasyonda azalma boyutu arasında, motivasyonda azalma boyutu arasında, fiziksel aktivitede azalma boyutu arasında ve toplam yorgunluk düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Oturma puanları ile olan ilişkilere bakıldığında; konsantrasyonda azalma boyutu ile motivasyonda azalma boyutu ile ve toplam yorgunluk düzeyi ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde; katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça yorgunluk düzeyleri azalmaktadır. Çalışma sonuçları ile ilişkili literatür incelendiğinde de, fiziksel aktivite seviyesi ile yorgunluk arasındaki ilişkinin olduğunu gösteren çalışma bulunmaktadır (Connaughton et al. 2014). Egzersizin faydalı etkileri, sadece spor performansı açısından değil, aynı zamanda sağlık, refah ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi nedeniyle tavsiye edilebilir.

KAYNAKLAR

Beurskens, A. J., Bültmann, U., Kant, I., Vercoulen, J. H., Bleijenberg, G., & Swaen, G. M. (2000). Fatigue among working people: validity of a questionnaire measure. Occupational and environmental medicine, 57(5), 353-357.

Bishop, D., Girard, O., and MendezVillanueva, A. (2011). Repeatedsprint ability – part II: recommendations for training. Sports Med. 41, 741-756.

Bloomfield, S. A. (1997). Changes in musculoskeletal structure and function with prolonged bed rest. Med. Sci. Sports Exerc. 29,197-206.

Connaughton, J., Patman, S., Pardoe, C. (2014). Are there associations among physical activity, fatigue, sleep quality and pain in people with mental illness? A pilot study. J Psychiatr Ment Health Nurs. 21(8), 738-45.

Craig, C. L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L. (2003) International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine and Science in Sports and Exercise, 35, 1381-1395

Ergin, G. (2009). Fizyoterapi programı alan hastalarda yorgunluk ölçeği Checklist Individual Strength Questionnaire (CIS) Türkçe versiyonunun geçerliliği. DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Fulcher, K.Y., White, P.D. (1997). Randomised controlled trial of graded exercise in patients with the chronic fatigue syndrome. Bmj. 314, 1647-1652.

Hurley, B. F.,Hanson,E. D.,and Sheaff, A. K. (2011). Strength training as a countermeasure to aging muscle and chronic disease. Sports Med. 41, 289–306.

Öztürk, M. (2005). Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenirli ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı.

Puntila, E., Kroger, H., Lakka, T., Honkanen, R., Tuppurainen, M. (1997). Physical activity in adolescence and bone density in peri and postmenopausal women: a population-based study. 21, 363-367.

Puntila, E., Kroger, H., Lakka, T., Tuppurainen, M., Jurvelin, J., Honkanen, R. (2001). Leisure-time physical activity and rate of bone loss among peri- and postmenopausal women: a longitudinal study. Bone. 29: 442-446.

Rimmer, J. H., Schiller, W., and Chen, M. D. (2012). Effects of disabilityassociated low energy expenditure deconditioning syndrome. Exerc. Sport Sci. Rev.40,22-29.

Wearden, A.J., Morriss, R.K., Mullis, R., Strickland, P.L., Pearson, D.J., Appleby, L., Campbell, I.T., Morris, J.A (1998). Randomised, double-blind, placebocontrolled treatment trial of fluoxetine and graded exercise for chronic fatigue syndrome. Br J Psychiatry. 172, 485-490.

Wong, C.H., Wong, S.F., Pang, W.S., Azizah, M.Y., Dass, M.J. (2003). Habitual walking and its correlation to better physical function: implications for prevention of physical disability in older persons. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 58, 555-560.

Fiziksel Aktivite Düzeyinin Uyku Kalitesine Etkisi

Mehmet YILDIZ[1]
Mustafa AKIL[2]
[1]*Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak, Türkiye.*
[2]*Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak, Türkiye.*

ÖZET
Fiziksel aktivitenin; daha derin uyku sağladığını ve uyku kalitesi üzerine olumlu etkileri olduğu çalışmalarda bildirilmektedir. Yapmış olduğumuz çalışmanın amacı da; Fiziksel aktivite seviyesinin uyku kalitesine etkisinin incelenmesidir. Araştırma 18-28 yaş aralığında 794'ü erkek (%40.9), 1146'sı kadın (%59.1) olmak üzere toplam 1940 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) ve Pittsburg Uyku Kalite İndeksi (PUKi) kullanılmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini gösteren toplam MET puanları ile toplam uyku kalite düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır (r= -0,049; p= 0,030). Alt boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise; öğrencilerin şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ile öznel uyku kalitesi boyutu arasında (r = -0,085; p= 0,000), uyku latensi boyutu arasında (r = -0,067; p= 0,003), uyku bozukluğu boyutu arasında (r = -0,09; p = 0,000), gündüz işlev bozukluğu boyutu arasında (r = -0,092 p = 0,000) ve toplam uyku kalitesi arasında (r= -0,09; p = 0,000) negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Orta derecede fiziksel aktivite boyutu ile öznel uyku kalitesi boyutu arasında (r = -0,060; p= 0,009), gündüz işlev bozukluğu boyutu arasında (r = -0,049; p= 0,032) ve toplam uyku kalitesi arasında (r= -0,063; p= 0,005) negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin yürüme aktivitesi ile uyku ilacı kullanımı boyutu arasında (r = -0,129; p = 0,000) negatif yönde bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Oturma boyutunda ise uyku latensi boyutu arasında (r = 0,047; p= 0,037) ve gündüz işlev bozukluğu boyutu arasında (r = 0,085; p= 0,000) pozitif yönde bir ilişki görülmüştür. Oturma boyutu ile uyku ilacı kullanma boyutu arasında ise (r = -0,089; p= 0,000) negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Sonuç olarak katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri yükseldikçe uyku kaliteleri de negatif yönde etkilenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, uyku kalitesi

The Effects of the Physical Activity Level on the Quality of the Sleep

ABSTRACT
Previous studies have suggested that physical activity brings along a deeper sleep and has positive effects on the quality of the sleep. The objective of the present study is to investigate the effects of the physical activity level on the quality of the sleep. The study was conducted on a total number of 1,940 subjects in the age group of 18-28, 794 (40.9 %) of which were male, and 1,146 (59.1 %) were female. The Personal Information Form, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) were used as the date collection tools in the present study. A negative correlation was found out between the total MET points of students showing their physical activity levels and the total sleep quality levels. When the correlations between the sub-dimensions were examined, the intense physical activity levels of the students were found to have negative correlations with the sub-dimension of "subjective sleep quality", with the sub-dimension of "sleep latency", with the sub-dimension of "sleep disorder", with the sub-dimension of "daytime dysfunction" and with the overall quality of sleep. The sub-dimension of "moderate physical activity" was found to have negative correlations with the sub-dimension of "subjective sleep quality", with the sub-dimension of "daytime dysfunction" and with the overall quality of sleep. For instance, it was determined that there was a negative correlation between the walking activity of the students and the sub-dimension of "using sleeping pills". The sub-dimension of "sitting" was found out to have a positive correlation with the sub-dimension of "sleep latency" and with the sub-dimension of "daytime dysfunction". On the other hand, a negative correlation was determined between the sub-dimension of "sitting" and the sub-dimension of "using sleeping pills". Consequently, the sleep quality of the subjects was found to be negatively affected depending on their increasing physical activity level.

Keywords: Physical activity, Quality of the Sleep

GİRİŞ

Sedanter yaşam tarzı birçok hastalığa ve fonksiyon kayıplarına katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle hareketsiz yaşamdan uzak durulması gerektiği bildirilmektedir (Wong et al. 2003). Temel fizyolojik gereksinimlerinden biri olan uyku, insanların hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı için gerekli temel fonksiyonlardan bir tanesidir. Sağlıklı erişkin bir kişinin yatağa yatıp ışık kapandıktan sonra yaklaşık 5-10 dakika içinde uyku faaliyetine geçmesi ve en az 7 saat uyuması gerekmektedir (Lee, 2003; Sateia et al. 2000). Egzersiz ve uyku konusunda yapılan çalışmalar farklı görüşler ortaya koymaktadır. Düzenli günlük egzersizin uykuyu olumlu yönde etkilediği şeklinde görüş bildirilirken, tam tersi farklı bulgularında olduğu çalışmalar mevcuttur (Tanaka et al. 2002; Youngstedt et al. 2003). Yapmış olduğumuz çalışmanın amacı da, farklı fiziksel aktivite düzeylerine sahip bireyler arasındaki uyku farklılıklarını araştırmak ve açıklamaktır. Egzersizin faydalı etkileri, sadece spor performansı üzerinde değil, aynı zamanda sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelenmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini; 18-28 yaş aralığında, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden çalışmaya gönüllü olarak katılan toplam 1940 kişi oluşturmuştur. Katılımcıların %40.9'u erkek (n=794), %59.1'i kadındır (n=1146).

Veri Toplama Araçları

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ölçeği (PUKİ)

PUKİ, son bir ay içerisindeki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunun tipi ve şiddeti konusunda bilgi sağlayan bir ölçektir. Kişi tarafından cevaplanan 19 soru ile öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı, gündüz işlev bozukluğu olmak üzere 7 alt boyut değerlendirilmektedir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ağargün ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Toplam puan 0-21 arasındadır. Toplam 5 ve altında puanı olanların uyku kalitesi "iyi" olarak değerlendirilmektedir (Buysse et al. 1989; Buysse et al. 1991; Agargun et al. 1996).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire/SF)

Çalışmada, Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman, ve Booth (2003) tarafından geliştirilen Uluslararası fiziksel aktivite anketi (UFAA) kullanılmıştır. Anket 18-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik geliştirilmiştir. Türkçe'ye Öztürk (2005) tarafından uyarlanan anketin sekiz versiyonu vardır. Bu çalışmada "son 7 gün" kısa formu kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 21.0 programı kullanılmıştır. Ölçeklerin verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olmadığı için Spearman Rank korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak ele alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Fiziksel Aktivite Seviyelerine Ait Ortalama MET Puanları

	N	ORT±SS
Şiddetli Fiziksel Aktivite	1940	449.27±123.82
Orta Derecede Fiziksel Aktivite	1940	186.83±51.36
Yürüme	1940	1004.40±145.20
Oturma	1940	174.54±19.84
Fiziksel Aktivite Toplam	1940	1815.04±227.99

Katılımcıların fiziksel aktivite ölçeğine verdikleri cevaplara göre farklı fiziksel aktivite seviyelerine ilişkin MET puanları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 2. Uyku Kalitesi Ölçeği Ortalama Puan Değerleri

	N	ORT PUAN±SS
Bileşen 1- Öznel Uyku Kalitesi	1940	1,42±0,84
Bileşen 2- Uyku Latensi	1940	1,44±0,90
Bileşen 3- Uyku Süresi	1940	1,28±0,83
Bileşen 4- Alışılmış Uyku Etkinliği	1940	0,52±0,90
Bileşen 5- Uyku Bozukluğu	1940	1,69±0,65
Bileşen 6- Uyku İlacı Kullanımı	1940	0,23±0,62
Bileşen 7- Gündüz İşlev Bozukluğu	1940	1,24±0,95
Uyku Kalitesi Toplam Puan	1940	7,82±3,19

Katılımcıların Uyku kalitesi düzeyini belirleyen 7 alt faktörden oluşan uyku kalitesi ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 3. Fiziksel Aktivite düzeyleri ile Uyku Kalitesi arasındaki ilişki

		Uyku 1	Uyku 2	Uyku 3	Uyku 4	Uyku 5	Uyku 6	Uyku 7	Uyku Toplam
Şiddetli Fiziksel Aktivite	r	-,085**	-,067**	-,012	-,005	-,095**	,008	-,092**	-,097**
	p	,000	,003	,587	,821	,000	,728	,000	,000
Orta Derece Fiziksel Aktivite	r	-,060**	-,041	-,011	-,005	-,041	-,023	-,049*	-,063**
	p	,009	072	,617	,830	,074	,316	,032	,005
Yürüme	r	-,029	-,014	-,014	-,019	,017	-,129**	,017	-,039
	p	,198	,541	,537	,394	,457	,000	,455	,086
Oturma	r	,029	,047*	-,028	-,007	,008	-,089**	,085**	,021
	p	,203	,037	,212	,744	,719	,000	,000	,356
Fiziksel Aktivite Top MET	r	-,041	-,029	-,006	-,003	-,022	-,091**	-,003	-,049*
	p	,071	,201	,790	,902	,338	,000	,882	,030
	N	1940	1940	1940	1940	1940	1940	1940	1940

** Korelasyon çift yönlü 0,01 düzeyinde anlamlıdır. Uyku Bileşen 1- Öznel Uyku Kalitesi; Uyku Bileşen 2- Uyku Latensi; Uyku Bileşen 3- Uyku Süresi; Uyku Bileşen 4- Alışılmış Uyku Etkinliği; Uyku Bileşen 5- Uyku Bozukluğu; Uyku Bileşen 6- Uyku İlacı Kullanımı; Uyku Bileşen 7-

Fiziksel aktivite düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiye bakılmış ve sonuçlar Tablo 3'de verilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile uyku kalite düzeleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan incelemede fiziksel aktivite düzeylerini gösteren toplam MET puanları ile toplam uyku kalite düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Alt boyutlara bakıldığında şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ile öznel uyku kalitesi boyutu arasında, uyku

latensi boyutu arasında, uyku bozukluğu boyutu arasında, gündüz işlev bozukluğu boyutu arasında ve toplam uyku kalitesi arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Orta derecede fiziksel aktivite boyutu ile öznel uyku kalitesi boyutu arasında, gündüz işlev bozukluğu boyutu arasında ve toplam uyku kalitesi arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yürüme aktivite boyutu ile sadece uyku ilacı kullanımı boyutu arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Oturma boyutunda ise uyku latensi boyutu arasında ve gündüz işlev bozukluğu boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Oturma boyutu ile uyku ilacı kullanma boyutu arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde; katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça uyku problemleri de artmaktadır. Yapılan çalışmalarda egzersizin uyku üzerine olumlu etkisi olmadığını belirtmektedir (Youngstedt ve ark. 1997; Driver ve Taylor, 2000). Fakat doğru fikir oluşturabilmek açısından egzersizin süresinin, kişinin ne sıklıkta ve ne kadar zamandır egzersiz yaptığının, egzersizin hangi ortamda yapıldığının belirlenmesi ve konunun belirtilen çeşitli faktörler dikkate alınarak incelenmesi de gerekmektedir.

KAYNAKLAR

Agargun, M.Y., Kara, H., Anlar, O. (1996). Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliği ve güvenirliği. Türk Psikiyatri Dergisi7(2), 107-115.

Buysse, D.J., Reynolds, C.F.3rd., Monk, T.H., Berman, S.R., Kupfer, D.J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research. 28(2), 193-213.

Buysse, D.J., Reynolds, C.F.3rd., Monk, T.H., Hoch, C.C., Yeager, A.L., Kupfer, D.J. (1991). Quantification of subjective sleep quality in healthy elderly men and women using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Sleep. 14(4), 331-338.

Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine and Science in Sports and Exercise, 35, 1381-1395

Driver, H.S., Taylor, S.R.(2000). Exercise and sleep. Sleep Med Rev. 4, 387-402.

Lee, K.A. (2003). Impaired sleep. In: Carrier-Kohoman V, Lindsey CM, West CM, eds. Pathophysiological Phenomena in Nursing. St Louis: WB Saunders. 363-385.

Öztürk, M. (2005). Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenirli ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı.

Sateia, M.J., Doghramji, K., Hauri, P.J,, Morin, C.M. (2000). Evaluation of chronic insomnia. An American Academy of Sleep Medicine Review. Sleep. 23, 243-308.

Tanaka, H., Taira, K., Arakawa, M., Urasaki, C., Yamamoto, Y., Okuma, H., Uezu, E., Sugita, Y., Shirakawa, S. (2002). Short naps and exercise improve sleep quality and mental health in the elderly. Psychiatry Clin Neurosci, 56, 233-4.

Wong, C.H., Wong, S.F., Pang, W.S., Azizah, M.Y., Dass, M.J. (2003). Habitual walking and its correlation to better physical function: implications for prevention of physical disability in older persons. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 58, 555-560.

Youngstedt, S.D., O'Connor, P.J., Dishman, R.K. (1997). The effects of acute exercise on sleep: A quantitative synthesis. Sleep. 20, 203-14.

Youngstedt, S.D., Perlis, M.L., O'Brien, P.M., Palmer, C.R., Smith, M.T., Orff, H.J., Kripke, D.F. (2003). No association of sleep with total daily physical activity in normal sleepers. Physiol Behav. 78, 395-401.

Zumba yapan ve sedanter kadınların fiziksel özellikleri ile eğitim seviyesi ve algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması

[1]Dilek Sevimli, [2] Gökay Daşdan
[1]Çukurova Universitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Bölümü, 01330, Adana-Türkiye
[2]Çukurova Universitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 01330, Türkiye

ÖZET

Amaç: Günlük yaşamın normal parçası olan stres, vücudun uyum veya tepki gerektiren herhangi bir değişikliğe verdiği fiziksel, zihinsel ve duygusal tepkilerdir. Yaşam kalitesini azaltan stresle mücadele etmek isteyen bireylere birçok dansa ait müzikler eşliğinde ve adımlar kullanarak yapılan giderek artan oranda katılımcının ilgisini çeken son derece popüler bir fiziksel aktivite olan zumba etkinliğine katılım önerilmektedir. Bu çalışmada, düzenli zumba egzersiz programına katılmanın kadınların algıladıkları stres düzeyine etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Materyal Yöntem: Gönüllü katılımı kabul eden toplam 111 kadın çalışmaya alınmıştır. Katılımcıların ortalama değerleri yaş için 30.58 ± 10.02 yıl; boy uzunluğu 164.86±6.33 cm; vücut ağırlığı 61.39±9,02 kg ve beden kütle indeksi (BKI) 22.61±3.23'dir. Mersin İl merkezindeki özel sektör spor tesislerinde zumba egzersiz programlarına en az 3 ay ve 12 ay arasında devam eden,haftanın enaz iki günü düzenli olarak zumba fitness dans etkinliğine katılan (n=21) ve daha önce zumba etkinliğine katılmayan (n=90) bireylerden kişisel bilgileri toplanmıştır. Stres seviyelerinin belirlenmesinde Yerlikaya tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) 10 maddelik kısa formu kullanılmıştır.Ölçek, 10 maddelik 5'li likert tipindedir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması algılanan stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı.86 olarak tespit edilmiştir. Veri analizinde normallik testi Kolmogorow-Smirnov analizi ile yapılmış, ($p<0,05$) normal dağılım göstermeyen iki grubun karşılaştırmasında Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Analizler SPSS paket programı kullanılarak 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir..

Bulgular: Düzenli zumba fitness yapan ve yapmayan kadınların algıladıkları stres düzeyleri incelendiğinde bu çalışmada,düzenli zumba etkinliğine katılanların stres düzeyi düşük gözlenmiştir ($p=003$). Buna rağmen zumba fitnes yapmayan kadınların ASÖ sonuçları, daha fazla stres algıladıklarını göstermektedir. Katılımcıların, fiziksel özellikleri ve eğitim düzeyleri arasında farklılık bulunmamaktadır ($P>0.05$).

Sonuç: Katılımcıların zumba fitnes egzersiz seanslarına katılımı arttıkça, algıladıkları stres düzeyinin düştüğü ve stresi iyi şekilde yönetebildiklerini söyleyebiliriz. Bu bulgular ışığında zumba fitnesin stresle mücadelede stresi azaltan bir yöntem olabileceği vurgulanabilir.

Anahtar Kelimeler: algılanan stres, egzersiz,zumba fitness.

Comparison of physical properties, education and perceived stress levels between regular Zumba exercising and sedentary females

ABSTRACT

Objective: Stress, as a part of normal everyday life, is the physical, mental and emotional reactions that the body demonstrates to any change that requires adaptation or response. Participants who want to struggle to stress that reduces the quality of life are encouraged to participate in the zumba activity, which is an extremely popular physical activity that attracts more and more participants with the music of many dances. Thus, this study aimed to determine the effect of participating in regular zumba exercise program on perceived stress level of women.

Materials and Methods: A total of 111 women who accepted to participate voluntarily were included in the study. The mean values of the total participants were 30.58 ± 10.02 years for age; height 164.86±6.33 cm; body weight was 61.39±9,02 kg and Body Mass Index (BMI) was 22.61±3.23. Personal information was collected from individuals who did not participate in the zumba activity at the zumba fitness sessions in the city center of Mersin at least 3 month and 12 months and who participated in the zumba fitness dance activity regularly (n = 21). The 10-item short form of Perceived Stress Scale (PSS) developed by Yerlikaya was used to determine stress levels. The scale is 10-point Likert type. High scores indicate that the perceived stress level is high. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the scale was .86. The normality test was done by Kolmogorow-Smirnov analysis ($p <0,05$) and the Mann Whitney U test was used to compare the two groups that did not show normal distribution. The analyzes were tested with 0.05 and 0.01 significance levels using SPSS package program.

Results: Results of this study showed that the mean values of physical characteristics and education level were not significantly different between Zumba exercising and sedentary females. Only there was significant difference between two group in view of perceived stress level (p=0.003).
Conclusion: Zumba dance as a physical exercise had a positive effect to cope with perceived stress level. It can be concluded that Zumba dance as a physical exercise reduced the perceived stress level.

Keywords: perceived stress, exercise, zumba fitness.

GİRİŞ

Fiziksel egzersize ve geleneksel yaklaşıma bir alternatif olarak, nüfusun geniş kesimlerini meşgul etmek için tasarlanmış yeni tür fiziksel aktiviteler geliştirilmiştir. Bunlar arasında, Zumba giderek artan oranda katılımcının ilgisini çeken son derece popüler bir sportif aktivite türüdür. Zumba, aerobik kapasiteyi geliştirebilecek etkili bir fiziksel aktivite türü olarak düşünülmesine rağmen, kas kuvveti ve esneklik düzeyinin arttırılmasında kullanılan hareketliliğin bol miktarda kullanıldığı bir aktivite olarak tanımlanabilir.

Dünya Sağlık Örgütü, fiziksel hareketsizliği, yüksek tansiyon, sigara ve yüksek kan şekeri sonrasında, küresel ölüm için dördüncü lider risk faktörünü temsil eden küresel bir halk sağlığı yükü olarak görmektedir (Bauman, Craig, 2005). Fiziksel aktivitenin, birçok kronik hastalığın primer ve sekonder önlenmelerindeki etkileriyle ilgili kanıtların büyük ölçüde doğrulandığı (Booth, Roberts, 2012), fiziksel uygunlukta ve genel sağlık yararlarında uzun süreli iyileşmelerin yanı sıra , sağlığı koruyucu etkilerinin de olduğu bildirilmiştir (Warburton, Nicol, 2006). Ayrıca, insanlar, düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite programlarının, muhtemelen çeşitli politikaların, hedeflenen eylemlerin ve teşvik edilecek kampanyaların bir sonucu olarak, daha aktif ve daha sağlıklı bir yaşam tarzının artık farkında olmaya başladılar.

Bir diğer önemli detay, katılımcıların refahını olumlu yönde etkileyebilecek egzersiz yaparken eğlencenin algılanması ile ilgilidir. Katılımdaki eğlence, temelde bu tür sağlıklı davranışların lehine olan değişimi ifade eder; Aslında, yapılandırılmış egzersizin genel sağlık üzerindeki etkileri hala iyi bilinmesine rağmen, özellikle bu faaliyet uygulayıcılar tarafından iyi kabul edilmediğinde, bağlılık kritik bir nokta olmaya devam etmektedir (Beedie, Mann, 2016).

Modaya uygun olarak yapılan kapsamlı pazarlamalar yardımıyla, Pilates, Spinning, Zumba ve diğerleri gibi yeni yapılandırılmış fiziksel aktivite türleri, geniş nüfus kesimlerini etkileyerek yıllardır katılımcı sayısını giderek arttırmaktadır. Bu disiplinlerin bazıları incelenmiş ve sağlıkla ilgili çok çeşitli faydalar sağladığı gözlenmiştir (Bullo, Bergamin, 2015; Ross, Thomas, 2010).

Bu bağlamda, son birkaç yılın en iyi spor eğilimlerinden biri olarak kabul edilen Zumba Fitness'a ilişkin sınırlı sayıda yayınlanmış çalışma bulunmaktadır (Thompson, 2013). Zumba Fitness, genellikle büyük katılımcı gruplarında uygulanan, Latin müziği ritimlerini ve aerobik adımları birleştiren, tüm vücut hareketlerini içeren ve diğer grup egzersiz sınıflarından daha az resmi olan bir tür koreografi yaratan, Latin-Dans egzersiz programı olarak tanımlanmaktadır (Luettgen, Foster, 2012). Bu özel disipline ilişkin mevcut araştırmalar incelendiğinde Zumba Fitness müdahalesinin, fiziksel fonksiyon, zindelik ve refah üzerindeki etkileri gözlenmektedir. Cugusi ve ark. (2015) yapmış olduğu ve 27 fazla kilolu kadını içeren bir çalışmada, kilolu kadın grubunda 12 haftalık bir Zumba kondisyon programından sonra yapılan kardiyovasküler etkileri, vücut bileşimi, yaşam kalitesi ve ağrıyı incelenmiştir. 38.9 ± 9.7 yıl) . 12 haftalık bir Zumba fitness programından sonra, kardiyometabolik profili, vücut kompozisyonu, yaşam kalitesi ve ağrı değerlendirilmiştir. Vücut ağırlığı ve VKİ'de önemli gelişmeler (71,5'e 74,2 kg, 28,02'e 29,1 kg / m²) , çevresel olarak (kol: 27.9 ve 30.3, bel: 80.1 ve 83.9, kalça: 102 ve 107.4 cm), yağ ve kas kütlesinde (25.2 ve 26.9, 34.4 ve 27.2 kg), hücre içi (19 vs 17.5 kg) ve hücre

dışı sularda (14.9 ve 16.8 kg) kaydedilmiş, kan basıncında azalma gözlenmiştir (118.3 / 69.4'e karşı 125 / 75.5 mmHg). Maksimum egzersiz testine kardiyovasküler cevap, iş artışı ile birlikte kalp atım hızında ve sistolik kan basıncında bir düşüş göstermiştir (118.9'a karşılık 116.7 watt). SF-36 yaşam kalitesi skorlarında, fiziksel işlevlerde (99.4 ve 92.8) ve duygusal roldeki sınırlamalarda (88.9 ve 66.6) farklılıklar göstermiştir. Kısa Ağrı Envanteri-SF ile ilgili olarak, ağrı şiddeti ve ağrı girişim skorunda azalma görülmüştür (0.5'e karşı 1.6, 0.06'a karşı 0.5). Sonuçlar Zumba kondisyonunun faydalı sağlık etkilerini elde etmenin etkili bir yolu olabileceğini ve bu durumun kilolu kadınlar için de tavsiye edilebilir olduğunu göstermektedir.

Starkweather, (2007) fiziksel egzersiz yapmayan 60-90 yaş arası 10 yetişkin üzerinde yaptığı bir pilot çalışmada, fiziksel aktivite müdahalesinin algılanan stres, ruh hali, yaşam kalitesi, serum interlökin-6 (IL-6) ve kortizol üzerindeki etkisi incelenmiştir. 10 haftalık sürenin sonunda, egzersiz grubundaki katılımcılar stres, ruh hali ve çeşitli yaşam kalitesi endekslerinde önemli gelişmeler olduğunu bildirilmiştir. Ayrıca serum IL-6'da önemli bir düşüş gösterdiği gözlenmiştir. Egzersiz grubundaki stres, ruh hali ve yaşam kalitesi skorları kontrol grubuna göre anlamlı olarak arttığı bulunmuştur. Stresle mücadele etmek isteyen bireylere birçok dansa ait müzikler eşliğinde ve son derece popüler bir fiziksel aktivite olan zumba etkinliğine katılım önerilmektedir.

Bu çalışmanın amacı; Zumba Fitness yapan ve yapmayan sedanter kadınların fiziksel özellikleri ile eğitim seviyesi ve algılanan stres düzeyleri açısından bir farklılık olup olmadığını araştırmaktadır.

MATERYAL YÖNTEM

Zumba egzersiz programına katılmanın kadınların algıladıkları stres düzeyine etkisinin incelendiği tanımlayıcı tipte olan bu çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden toplam 111 kadın dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalama değerleri 30.58 ± 10.02 yıl; boy uzunluğu 164.86±6.33 cm; vücut ağırlığı 61.39±9,02 kg ve beden kütle indeksi (BKI) 22.61±3.23'dir olarak hesaplanmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini; Mersin ili, Yenişehir ve Mezitli ilçe merkezinde yaşayan kadınlar oluşturmaktadır. Örneklemini ise ilçe merkezlerindeki özel sektör spor tesislerinde zumba egzersiz programlarına en az 3 ay ve 12 ay arasında devam eden, haftanın en az iki günü düzenli olarak zumba fitness dans etkinliğine katılan (n=21) ve daha önce zumba etkinliğine katılmayan (n=90) yetişkin kadın katılımcıya hazırlanan soru formları ile yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak kişisel bilgi formu ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) sorularına verdikleri yanıtlar 01 Aralık 2018- Şubat 2019 tarihleri arasında toplanmıştır.

Demografik Özellikler

Yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı(kg), eğitim düzeyi, zumba fitnes egzersiz yapma durumuna yönelik sorular sorulmuştur.

Algılanan Stres Ölçeği (Perceived Stress Scale)

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983) tarafından geliştirilmiş olan ve Birleşik Devletler, Kanada ve Avrupa'da farklı gruplar üzerinde yürütülen çalışmalarda oldukça yaygın bir biçimde kullanılan bir ölçme aracıdır. ASÖ, yaşanan stresin düzeyini, yanıtlayıcının yaşamını ne ölçüde yordanamaz, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirdiğine bağlı olarak ölçmek üzere geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir.

sıkça kullanılan bu ölçekte bireylerden son bir ay içinde belirli duygu ya da düşünceleri ne sıklıkta yaşadıklarını, 0 (hiç) ila 5 (çok sık) arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Maddelerden alınan puanlar toplanarak yanıtlayıcının algıladığı stres düzeyi belirlenmekte ve yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının .84, iki gün arayla gerçekleştirilen iki ölçüm sonucunda elde edilen test tekrar test güvenirlik katsayısın ise .85 olduğu bildirilmiştir. Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe' ye uyarlanması (Yerlikaya, İnanç, 2007) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği 10 maddelik formda 4-5-7-8 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. Puanlama yine Hiç=0 Neredeyse Hiç=1 Bazen=2 Sıkça=3 Çok Sık=4 şeklindedir. Stresin ölçülmesine ihtiyaç duyulan birçok çalışmada kullanılan ölçek, bireylerin son bir ay içinde belirli duygu ya da düşünceleri ne sıklıkta yaşadıklarını, 0 (hiç) ila 5 (çok sık) arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Elde edilen bu puan yanıtlayıcının algıladığı stres düzeyini belirlenmekte ve yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS programıyla normallik testi Kolmogorov Smirnov testi ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle ikili karşılaştırmalarda Mann Witney U testi ile analizler yapılmıştır.

BULGULAR

Zumba egzersiz yapan ve sedanterlerin fiziksel özellikleri, eğitim düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyine yönelik demografik özellikleri tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1. Zumba yapan ve sedanter kadınların fiziksel özellikleri ile algıladıkları stress düzeylerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	Zumba (n=21)		Sedanter (n=90)		Fark	% Fark	MWU	z	Asymp. Sig.
	X	SS	X	SS					
Yaş (yıl)	34,00	9,71	29,78	9,97	4,22	12,41	700,5	-1,844	,065
Boy Uzunluğu (cm)	162,95	6,58	165,31	6,23	-2,36	-1,45	761,0	-1,392	,164
Vücut Ağırlığı (kg)	61,90	7,13	61,27	9,44	0,63	1,02	869,0	-,573	,566
Beden Kütle İndeksi (BKİ=kg/m^2)	23,35	2,74	22,44	3,44	0,91	3,90	758,5	-1,404	,160
Eğitim Düzeyi (1-5 puan)	3,67	,58	3,82	,77	-0,15	-4,09	803,5	-1,299	,194
Algılanan Stres Düzeyi (1-5 puan)	25,67	5,77	30,43	6,67	-4,76	-18,54	447,0	-2,963	,003**

**p<0,01 düzeyinde iki grup arasında anlamlı farklılık vardır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, düzenli zumba egzersiz programına katılmanın kadınların algıladıkları stres düzeyine etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Katılımcıların ortalama değerleri yaş için 30.58 ± 10.02 yıl; boy uzunluğu 164.86±6.33 cm; vücut ağırlığı 61.39±9,02 kg ve beden kütle indeksi (BKI) 22.61±3.23'dir.
Katılımcıların, fiziksel özellikleri ve eğitim düzeyleri arasında farklılık bulunmamaktadır (P>0.05).

Düzenli zumba fitness yapan ve yapmayan kadınların algıladıkları stres düzeyleri incelendiğinde bu çalışmada, düzenli zumba etkinliğine katılanların stres düzeyi düşük gözlenmiştir (p=003). Buna rağmen zumba fitness yapmayan kadınların ASÖ sonuçları, daha fazla stres algıladıklarını göstermektedir.

Cugusi ve ark.,(2015) tarafından 27 aşırı kilolu kadın üzerinde yapmış oldukları çalışmada, 12 haftalık bir Zumba kondisyon programı uygulamışlardır. Kardiyovasküler performans, yaşam kalitesi ve ağrı düzeyleri incelenmiştir. 12 haftalık bir Zumba fitness programından sonra, BKI, kardiyo-metabolik özellikleri, vücut kompozisyonu, yaşam kalitesi değerlendirilmiştir çalışma sonuçlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.
Starkweather, (2007) fiziksel egzersiz yapmayan 60-90 yaş arası yetişkinler üzerinde yaptığı bir pilot çalışma ile, fiziksel aktivitenin algılanan stres, ruh hali, yaşam kalitesi, serum interlökin-6 (IL-6) ve kortizol düzeylerini incelemiş ve 10 haftalık çalışma sonunda, egzersiz grubundaki katılımcıların kontrol grubuna göre özellikle, stres düzeyleri, ruh hali ve yaşam kalitesi endekslerinde önemli gelişmeler olduğunu bildirilmiştir.
Ayrıca serum IL-6'da ve kortizol hormonu seviyesinde de önemli düşüş gözlendiğini bildirilmiştir.

Sonuç; katılımcıların zumba fitness egzersiz seanslarına katılımı arttıkça, algıladıkları stres düzeyinin düştüğü ve stresi iyi şekilde yönetebildiklerini söyleyebiliriz.
Bu çalışmanın bulguları ışığında zumba fitness'in stresle mücadelede stresi azaltan bir yöntem olabileceği vurgulanabilir.
Son olarak bu ölçeğin kullanılacağı araştırmaların yapılması ölçme gücüne önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

Cohen, S., Kessler, R. C., Gordon, L. U. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. In S. Cohen, R. C. Kessler, L. U. Gordon (Eds.),Measuring stress: A Guide For Health and Social Scientists, (pp. 80-101), New York: Oxford University Press.

Yerlikaya, E. , İnanç, B. (2007), "Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Psikometrik Özellikleri", IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 17-19 Ekim, İzmir

Bauman A, Craig CL. (2005)The place of physical activity in the WHO Global Strategy on Diet and Physical Activity. Int J Behav Nutr Phys Act ;2:10.

Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. (2012) Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. Compr Physiol;2:1143-1211.

Warburton DE, Nicol CW (2006), Bredin SS. Health benefits of physical activity: The evidence. CMAJ;174:801-809.

Beedie C, Mann S, Jimenez A, et al. (2016) Death by effectiveness: Ex- ercise as medicine caught in the efficacy trap! Br J Sports Med;50:323-324.

Bullo V, Bergamin M, Gobbo S, et al. (2015) The effects of Pilates exercise training on physical fitness and wellbeing in the elderly: A systematic review for future exercise prescription. Prev Med;75: 1-11.

Ross A, Thomas S. (2010) The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. J Altern Complement Med;16:3-12.

Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for (2013). Acsms Health Fit J;16:8-17.

Luettgen M, Foster C, Doberstein S, Mikat R, Porcari J. (2012) Zumba(): Is the “fitness-party” a good workout? J Sports Sci Med;11:357-358.

Cugusi L, Wilson B, Serpe R, et al. (2015) Cardiovascular effects, body composition, quality of life and pain after a zumba fitness pro-gram in italian overweight women. J Sports Med Phys Fitness; 56:328-335.

Angela R. Starkweather (2007) Volume: 8 issue: 3, page(s): 186-194 Issue published: January 1.

Yüzme Antrenörlerinin Karar Verme Stratejilerinin İncelenmesi

Hüsnü KOCAMAN**, Doç. Dr. Latif AYDOS*,

ÖZET

Bu araştırma yüzme antrenörlerinin karar verme stratejileri açısından değerlendirilmesi ve bazı demografik değişkenler doğrultusunda incelenerek aralarındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile yapılmıştır. Betimsel, çıkarımsal ve istatistiksel tekniklerin kullanıldığı araştırmada veri toplama aracı olarak Karar Verme Stratejileri Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formundan yararlanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye Yüzme Federasyonu' na bağlı yüzme antrenörü olarak spor kulüplerinde çalışmış ya da hala çalışmakta olan 442'si kadın 1061'i erkek olmak üzere toplam 1503 yüzme antrenörü oluşturmaktadır. Araştırmada telefon, mail ve yüz yüze olarak 1503 yüzme antrenörüne ulaşılmış ve 273 antrenörden geri dönüş sağlanmıştır. Alınan dönüş sayısı toplam sayının %18,16'lık dilimini oluşturmaktadır. Araştırmada incelenen hipotezlerin testinde, iki bağımsız örnek için t testi, tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) ve ilişki analizi için Ki-Kare bağımsızlık testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre yüzme antrenörlerinin karar verme stratejileri; antrenörün yaşına, medeni durumuna ve mesleki yaşına göre farklılık göstermektedir.

Anahtar kelimeler: antrenör, eğitmen, yüzme, karar verme

Examination of Decision Making Strategies of Swimming Trainers

ABSTRACT

This research was conducted to determine the decision making strategies of swimming trainers and also examining trainers in terms of demographic variables as well as the relationships between them. In this study Descriptive and Inferential Statistical Techniques were used. Personal Information Form that was developed by the researcher and Decision Making Strategies Scale and were utilized as data collection tools. The research universe have consist of 1503 swimming trainers, including 442 female and 1061 male who had been worked or have been working at sport clubs as a licensed swimming trainer from Turkish Swimming Federation. In the research, 1503 swimming trainers were reached by phone, mail and face to face, and 273 responses from trainers were returned. The number of turns is 18.16% of the total number. In the test of the hypotheses examined in the study, t-test for two independent samples, one-way analysis of variance (ANOVA) and Chi-square independence test for relationship analysis were used. According to the results of the analysis, the decision-making strategies of the swimming trainers vary according to the age, marital status and occupational age of the trainer.

Keywords: coach, trainer, swim, decision making

GİRİŞ

İnsanlığın ilk yüzmeyle tanışması M.Ö 3000' li yıllarda Dicle ve Fırat nehirlerinin çevresine yerleşen ilk göçebe toplumların günlük su ihtiyaçlarını gidermek için suya girmeleriyle başlamıştır. Suyla bu dönemde tanışan insanlık, yaşamsal faaliyetlerini sürdürmenin yanı sıra eğlence amaçlı nehirleri ve denizleri kullanmıştır (Bauer,1995,s.15-18). Yaşamın temel bileşeni olan su, hayat kaynağımızdır. Sağlığımız, hareketliliğimiz, bedensel ve ruhsal temizliğimiz için gereklidir. İnsanlık bu temel gerekliliklerden yola çıkarak, su içerisindeki hareketliliğini arttırarak faydalanmış ve sportif alanlarda çeşitli su sporlarını meydana getirmiştir.

Spor yapan kişilerde, kişinin kendine olan saygısı ve depresyon belirtilerinin görülme riski diğer insanlara göre daha azdır ancak yüzücülerde performansa bağlı olarak kaygı düzeyi yüksekliği normalin üzerinde görülebilir. Bebeklikten yetişkinliğe kadar olan süreçte kişilik gelişiminin şekillendiği önemli dönemlerde kaygılarını kontrol etme yeteneğini kazanamayan bireyler ve sporcular her alanda zorluklarla karşılaşabilirler. Bu sebeple antrenörler sporcularının kendine güven, duygularını kontrol edebilme, karşılaştığı problemlerle başa çıkabilme ve sağlıklı karar verme konularında sporculara katkı sağlayacak nitelikleri taşımalıdır. Antrenörler dışında ebeveynlere de çocuklarına; güven, güdüleme ve endişe konularında oluşan stresi, baskı altında kontrol etmeyi sağlamayı öğretmelidirler. (Karakaya, I., Coşkun A., Ağaoğlu B. 2006)

Antrenörlük mesleğini değerlendirdiğimizde, mesleğini icra eden bireylerin; teknik bilgi ve becerileri, kriz yönetimi, ikili ilişkilerdeki yaklaşımının yanı sıra, karar verme becerileri de önem arz etmektedir. Temel spor eğitimi içerisinde önemli bir konumda bulunan yüzme branşı antrenörleri, küçük yaşta eğitime aldığı bireylerin, eğitim süreci boyunca sanatsal ve yaratıcı zekalarını kullanarak, karşılaştıkları problemlerde akılcı karar alabilmelidirler.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, yüzme antrenörlerinin karar verme stratejilerinin ortaya konulduğu, değişkenler arasındaki ilişkinin ele alındığı, mevcut durumu ortaya çıkartmayı amaçlayan betimsel, çıkarımsal ve istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Bununla birlikte antrenörlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, antrenörlük belgesinin alındığı kurum, antrenörlük kademesi, mesleki yaşı, çalıştırılan grubun yaş grubu ve cinsiyeti, milli takımda antrenörlük yapıp yapmadığı, antrenörlük yapılan il, lisanslı olarak yüzüp yüzmediği gibi demografik özellikleri doğrultusunda karar verme stratejilerindeki değişkenliklerin istatistiksel olarak ilişkisi incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye Yüzme Federasyonu' na bağlı, yüzme antrenörü olarak çalışmış ya da hala çalışmakta olan 442 si kadın 1061 i erkek olmak üzere toplam 1503 yüzme antrenörü oluşturmaktadır. Araştırmada; telefon, mail ve yüz yüze olarak 1503 yüzme antrenörüne ulaşılmıştır. Bir aylık süre içerisinde 273 antrenörden geri dönüş sağlanmıştır. Alınan dönüş sayısı toplam sayının %18,16 'lık dilimini oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında 2 ayrı forum kullanılmıştır. İlk olarak çalışmanın amacına uygun olarak katılımcıların demografik bilgilerini ortaya koyabilmek için araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu geliştirilmiştir. Karar verme stratejilerini ölçmek için ise Kuzgun Y. tarafından 1992 yılında geliştirilen karar verme stratejileri ölçeği kullanılmıştır.

Karar Verme Stratejileri Ölçeği (KSÖ), Kuzgun (1992) tarafından, bireylerin karar verme stillerini belirlemeye yönelik olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin faktör analizi çalışmaları sonucunda, içtepisel, mantıklı, bağımsız karar verme ve kararsızlık olmak üzere dört faktör belirlenmiştir. Likert tipi dört dereceli 40 maddeden oluşan ölçeğin alt ölçeklerinde 10'ar madde bulunmaktadır. Deneklerden, her maddeyi okuyup, ''hiçbir zaman'', ''ara sıra'', ''sıklıkla'', ''her zaman'' şıklarından kendine uygun olanı işaretlemesi istenir (Ersever, 1996).

Verilerin Analizi

Anketler sonucu elde edilen verilerin analizi için STATA istatistiksel paket programının 14.0 versiyonu kullanılmıştır. Öncelikle demografik bilgilerin yer aldığı sorular için frekans dağılımları verilmiştir. Daha sonra, giriş bölümünde verilen hipotezlerin testinde iki bağımsız örnek için t testi, tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) ve ilişki analizi yapılmıştır. İlişki analizinde yöntem olarak Ki-Kare bağımsızlık testi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiş, 0,10 düzeyinde anlamlı çıkan sorular ayrıca belirtilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılanların demografik dağılımları

Değişkenler	Frekans	%

Cinsiyetiniz	Kadın	104	38,10
	Erkek	169	61,90
Eğitim durumu	Lise ve altı	10	3,66
	Ön lisans	13	4,76
	Lisans	210	76,92
	Yüksek Lisans	26	9,52
	Doktora	14	5,13
Medeni durum	Evli	125	45,79
	Bekar	148	54,21
Mezun olunan bölüm	Antrenörlük Eğitimi Bölümü	61	29,90
	Spor Bilimleri Fakültesi ve BESYO	110	53,92
	Diğer	33	16,18
Aylık gelir	Asgari Ücretin altı	30	11,03
	1700 TL - 2500 TL	65	23,90
	2501 TL - 3200 TL	67	24,63
	3201 TL - 4500 TL	57	20,96
	4501 TL - 5800 TL	27	9,93
	5801 TL ve üzeri	26	9,56
Yüzme antrenörlüğündeki mesleki yaş	5 yıl ve daha az	79	28,94
	6 - 11 yıl	128	46,89
	12 - 17 yıl	43	15,75
	18 yıl ve üzeri	23	8,42
Antrenör kademesi	1. Kademe	89	32,60
	2. Kademe	82	30,04
	3. Kademe	95	34,80
	4. Kademe	7	2,56

Demografik özellikler incelendiğinde katılımcıların 104 (%38,10)' ü kadın, 169 (%61,90)' u erkektir. Eğitim durumlarına bakıldığında, lisans mezunu 210 (%76,92) kişi, yüksek lisans mezunu 26 (%9,52) kişi, doktora mezunu 14 (%5,13) kişi, ön lisans mezunu 13 (4,76) kişi, lise ve daha düşük eğitim durumuna sahip olanlar ise 10 (%3,66) kişidir.

Medeni durumlarına bakıldığında 125 (%45,79) antrenör evli 148 (%54,21) antrenör bekardır. Katılımcılardan en az lisans mezunu olanların bölümlerine göre frekans yüzdeleri incelendiğinde; spor bilimleri fakültesi veya besyo mezunu olan 110 (%53,92) antrenör, spor bilimleri fakültelerinin antrenörlük eğitimi bölümünden mezun olanların sayısı 61 (%29,90), üniversitelerin farklı bölümlerinden mezun olanların sayısı ise 33 (%16,18) antrenör olarak görülmektedir.

Aylık gelir durumu incelendiğinde; asgari ücretin altında geliri olan antrenör sayısı 30 (%11,03), 1700 TL - 2500 tl arasında ücret alan antrenör sayısı 65 (23,90), gelir durumu 2501 tl - 3200 tl arasında olan antrenör sayısı 67 (%24,63), 3201 tl - 4500 tl arasında ücret alan

antrenör sayısı 57 (%20,96), 4501 tl - 5800 tl geliri olan antrenör sayısı 27 (%9,93), 5801 tl ve üzeri ücret alan antrenör sayısı 26 (%9,56) olarak görülmektedir.

Yüzme antrenörlerinin mesleki yaşı, 5 yıl ve 5 yıldan daha az olan 79 (%28,94) antrenör, 6 - 11 yıl arasında tecrübesi olan 128(%46,89) antrenör, 12 - 17 yıl arasında deneyimi olan 43 (%25,75) antrenör, 18 yıl ve üzerinde çalışmış olan 23 (%8,42) antrenör bulunmaktadır.

Antrenörlük kademeleri incelendiğinde 95 (%34,80) antrenör 3. kademe, 89 (%32,60) antrenör 1. kademe, 82 (%30,04) antrenör 2. kademe, 7 (%2,56) antrenör 4. kademe antrenörlük belgelerine sahiptir.

Tablo 2. Antrenörlerin yaş gruplarına göre karar verme stratejilerinin karşılaştırılması

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F istatistiği	p-değeri
Gruplar Arası	0,4010	2	0,2005	3,62	0,0280
Gruplar İçi	14,9454	270	0,0553		
Toplam	15,3464	272	0,0564		

Antrenörlerin yaş gruplarına göre karar verme stratejilerinin karşılaştırıldığı tablo 2' yi incelediğimizde, $p = 0.0280 < \alpha = 0.05$ olduğundan %5 anlamlılık düzeyinde karar verme stratejileri yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. Hangi yaş gruplarında karar verme stratejilerinin farklılık gösterdiğini belirlemek için ikili karşılaştırma testlerine bakmak gerekmektedir. İkili karşılaştırma testlerine geçmeden önce yaş gruplarının yığındaki varyanslarının homojen olup olmadığının test edilmesi gerekir. Bu sebeple yığın grup varyanslarının eşitliğinin testinde Bartlett ve Levene testleri kullanılmış ve sonuçlar Tablo 3' de verilmiştir.

Tablo 3. Antrenörlerin yaş gruplarının yığın varyanslarının karşılaştırılması

Test	Test istatisiği değeri	p-değeri
Bartlett	$\chi^2 = 2.8903$	0.2360
Levene	$F = 0.2392$	0.7873

Tablo 3' de verilen yığın grup varyanslarının karşılaştırılması için kullanılan her iki teste göre de %5 anlamlılık düzeyinde "Yaş gruplarının yığındaki varyansı eşittir" sıfır hipotezi p değerlerine bakıldığında reddedilememiştir. Bundan dolayı antrenörlerin yaş gruplarının yığındaki varyansı farklılaşmamaktadır. Yığın grup varyansları homojen bulunduğundan ikili karşılaştırma testlerinden Scheffe veya Tukey kullanılabilir. Scheffe testi gruplardaki gözlem sayıları birbirine eşit olmadığında tercih edilen bir karşılaştırma kriteridir. Scheffe testi sonucuna göre 19 – 34 yaş ve 51 – 67 yaş grupları arasında karar verme stratejileri açısından bir farklılık ortaya çıkmaktadır.

Tablo 4. Antrenörlerin mesleki yaşına göre karar verme stratejilerinin karşılaştırılması

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F istatistiği	p-değeri

Gruplar Arası	0,6758	3	0,2252	4,130	0,0069
Gruplar İçi	14,6706	269	0,0545		
Toplam	15,3464	272	0,0564		

Karar verme stratejilerinin antrenörlerin mesleki yaşına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları Tablo 4' de verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre $p = 0.0069 < \alpha = 0.05$ olduğundan %5 anlamlılık düzeyinde karar verme stratejileri mesleki yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. Hangi meslek yaşına göre karar verme stratejilerinin farklılık gösterdiğini belirlemek için ikili karşılaştırma testlerine bakmak gerekmektedir. İkili karşılaştırma testlerine geçmeden önce yaş gruplarının yığındaki varyanslarının homojen olup olmadığı test edilmelidir. Bu sebeple yığın grup varyanslarının eşitliğinin testinde Bartlett ve Levene testleri kullanılmış ve sonuçlar Tablo 5' de verilmiştir.

Tablo 5. Antrenörlerin mesleki yaşına göre yığın varyanslarının karşılaştırılması

Test	Test istatisiği değeri	p-değeri
Bartlett	$\chi^2 = 2.9111$	0,4060
Levene	$F = 0.6353$	0,5927

Tablo 5' de verilen yığın grup varyanslarının karşılaştırılması için kullanılan her iki teste göre de %5 anlamlılık düzeyinde "Mesleki yaş gruplarının yığındaki varyansı eşittir" sıfır hipotezi reddedilememiştir. Dolayısıyla antrenörlerin mesleki yaş gruplarının yığındaki varyansı farklılaşmamaktadır. Yığın grup varyansları homojen bulunduğundan ikili karşılaştırma testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır. İkili karşılaştırma testi sonucuna göre "6 – 11 yıl" ve "5 yıl ve daha az" ile "18 yıl ve üzeri" ve "5 yıl ve daha az" meslek yaşı gruplarında karar verme stratejileri açısından bir farklılık gözlenmiştir.

Tablo 6. Antrenörlerin medeni durumu ile karar verme stratejileri değişkeninin karşılaştırılması

Medeni Durum	Gözlem sayısı	Ortalama	Std. Hata	Std. Sapma	t test istatistiği	p-değeri
Evli	125	2,2400	0,0205	0,2299	-2,8843	0,0042
Bekar	148	2,3221	0,0195	0,2380		

Karar verme stratejileri incelendiğinde ise evli ve bekar antrenörler arasında %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak bir farklılık ($p = 0.0042 < \alpha = 0.05$) görülmektedir. Bekarların karar verme stratejisi evlilere göre ortalama değere bakıldığında daha yüksektir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Karar verme stratejilerinin antrenörlerin yaş gruplarında farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan ANOVA testi bulgularına göre $p = 0.0280 < \alpha = 0.05$ olduğu için %5 anlamlılık düzeyinde karar verme stratejileri yaş gruplarına göre farklılık göstermiştir. Sonuçlara göre bu anlamlı fark ‘’19 – 34 yaş grupları’’ ve ‘’51 – 67 yaş grupları’’ arasındadır. Kıratlı (2015) ‘’tenis hakemlerinin karar verme stilleri ve empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi’’ adlı doktora tez çalışmasında, tenis hakemlerinin yaş değişkenine göre karar verme altboyutları puanlarını anova testi uygulayarak hesaplamıştır. Bu sonuçlara göre tenis hakemlerinin yaş değişkenine göre kaçıngan karar verme stili ile panik karar verme stili puanlarındaki farklılaşmanın 0,05 anlamlılık düzeyinde anlamlı olduğu; dikkatli ve erteleyici karar verme stillerine ait puanlar arasındaki farklılaşmanın 0,05 anlamlılık düzeyinde anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kıratlı uyguladığı tukey testi sonucunda ise yaşları 18-47 yaş aralığında ve 38-47 yaş aralığında olan tenis hakemlerinin kaçıngan karar verme stili puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Diğer yaş aralıkları arasında ise istatistiksel olarak 0,05 anlamlılık düzeyinde farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Karar verme stratejilerinin antrenörlerin mesleki yaşına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan ANOVA testi bulgularına göre $p = 0{,}0069 < \alpha = 0.05$ olduğundan %5 anlamlılık düzeyinde karar verme stratejileri mesleki yaş grupların açısından farklılık göstermiştir. İkili karşılaştırma testi sonucuna göre “6 – 11 yıl” ve “5 yıl ve daha az” ile “18 yıl ve üzeri” ve “5 yıl ve daha az” meslek yaşı gruplarında karar verme stratejileri açısından bir farklılık gözlenmiştir. Dinçer (2013) ‘’spor yöneticilerinin karar verme stilleri ile problem çözme becerileri üzerine bir araştırma’’ adlı doktora tezinde spor yöneticilerinin karar verme stilleri ve hizmet sürelerini karşılaştırmıştır. Hizmet süresi ile karar verme alt boyutlarından özsaygı ölçeği, dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğunu ortaya koymuştur (χ^2 =42,347; p<0,05). Karar verme stillerinin diğer alt boyutlarına göre istatistiksel açıdan ise herhangi bir farklılığa rastlamamıştır.

Karar verme stratejileri incelendiğinde ise evli ve bekar antrenörler arasında %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak bir farklılık ($p = 0.0042 < \alpha = 0.05$) görülmüştür. Bekarların karar verme stratejisi evlilere göre ortalama değere bakıldığında daha yüksektir. Uzunoğlu (2008) ‘’Türk futbol hakemlerinin karar verme stillerinin klansmanlarına ve bazı değişkenlerine göre incelenmesi’’ adlı yüksek lisans tez çalışmasında katılımcıların medeni durum ile karar verme stillerinin bazı alt boyutlarını karşılaştırmış sonuç olarak evli olan hakemler ile bekar olan hakemler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespitinde bulunmuştur (P<0,05).

Sonuç olarak bu çalışmaya göre; Karar verme stratejileri açısından yaş değişkeni incelendiğinde ‘’19 – 34 yaş grupları’’ ve ‘’51 – 67 yaş grupları’’ arasında bir farklılık ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin mesleki yaş değişkenlerine göre karar verme stratejileri, “6 – 11 yıl” mesleki yaşa sahip olanlar ile “5 yıl ve daha az” mesleki yaşa sahip olanlar arasında, “18 yıl ve üzeri” mesleki yaşa sahip olanlar ile “5 yıl ve daha az” meslek yaşa sahip olanlar arasında bir farklılık gözlenmiştir. Araştırmanın bulgularından elde edilen bu sonuca göre mesleki tecrübe olarak 5 yıllık bir sürecin etkili bir süreç olduğu söylenebilir. Antrenörlerin evli ya da bekar olmaları, karar verme stratejileri açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir.

KAYNAKLAR

Bauer, S.W. (1995). Dünya Tarihi (çev. D. Mihriban). Say yayınları no 10962. (Eserin orjinali 2001 yılında yayınlandı), 15-18.

Dinçer, N. (2013). Spor Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri ile Problem Çözme Becerileri Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 111-112,123-126.

Deryahanoğlu, G. (2014). Kick Boks Hakemlerinin Karar Verme ve Atılganlık Düzeylerinin Algılanan Mesleki Yeterlilik Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 50.

Ersever, H. O. (1996). Karar Verme Becerileri Kazandırma Programının ve Etkileşim Grubu Deneyiminin Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri Üzerindeki Etkileri, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitusu, Ankara. 106.

Gacar, A. (2011). Türkiye' deki Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Elemanlarının Karar Verme ve Atılganlık Düzeylerinn Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Elazığ, 73,94.

Karakaya, I., Coşkun A., Ağaoğlu B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. Anatolian Journal of Psychiatry, (7),162-166.

Kıratlı, E. (2015). Tenis Hakemlerinin Karar Verme Stilleri ve Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırmalı Olarak Değerlendirilmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 49,61.

Kural, B. (2013). Dağcıların Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Karar Vermede Özsaygı ve Karar Verme Stilleriyle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 96.

Uzunoğlu, Ö. U. (2008). Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stillerinin Klansmanlarına ve Bazı Değişkenlere göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 37-39,44,40-42.

Vural, M. (2016). Spor Federasyonları Personelinin Örgütsel Adalet Algıları ile Karar Verme ve Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin Araştırılması, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 63,84.

Sporcuların Empatik Eğilim Düzeylerinin Belirlenmesi

[1] Neslihan LÖK, [2] Sefa LÖK, [3]Ali SARI, [4]Aşkın DİNÇER
[1]Selcuk University Faculty of Nursing
[2] Selcuk University Faculty of Sport Sciences
[3] Selcuk University Health Sciences Institute
[4]Bartın University

Özet

Amaç: Bu araştırma sporcuların empatik eğilim düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma tanımlayıcı türde planlanmıştır. Araştırmanın evrenini milli sporcular oluşturmuş ve örneklem seçim yöntemine gidilmeden araştırmaya katılmayı kabul eden tüm bireyler örnekleme dahil edilmiştir. Araştırmayı katılmayı kabul eden 86 birey çalışmanın örneklemi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında sosyodemografik bilgi formu ve Empatik Eğilim Ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırmanın verileri adölesan bireylerden yüzyüze görüşme tekniği ile toplanmıştır. Araştırmanın demografik verilerinin değerlendirilmesinde sayı ve yüzde dağılımları, sosyo demografik özellikler ile empatik eğilim ölçeği arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için t testi ve varyans analizi kullanılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Sporcuların sosyodemografik özellikleri incelendiğinde, yaş ortalaması 34.26±2.74 olup, % 68.3'ü erkek, % 31.7'si kadın, % 55.4'ü bekar, % 61.4'ü lise mezunu ve % 49.3'ü büyükşehirde yaşadığı saptanmıştır. Bireylerin empatik eğilim düzeyi puan ortalaması ise 75.18±5.18 olarak saptanmıştır.

Sonuç: Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda; empatik eğilim yönünden erkekler, evliler, ilköğretim mezunu olanlar ve büyükşehirde yaşayanlar risk grubunda yer almıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcular, empatik eğilim, tanımlayıcı çalışma

DETERMINATION OF EMPATHIC TENDENCY LEVELS OF ATHLETES

ABSTRACT

Objective: This research was conducted to determine the empathic tendency of athletes.

Methods: The research was planned as descriptive type. The population of the study was formed by national athletes and all individuals who accepted to participate in the study were included in the sample. The sample of the study was composed of 86 individuals who accepted to participate in the study. Sociodemographic information form and Empathic Tendency Scale were used to collect data. The data of this study were collected from adolescent individuals by face to face interview technique. T-test and variance analysis were used to evaluate the relationship between number and percentage distributions, socio-demographic characteristics and empathic tendency scale. The results were evaluated at 95% confidence interval and $p < 0.05$ significance level.

Results: When the sociodemographic characteristics of the athletes were examined, the mean age was 34.26 ± 2.74, 68.3% were male, 31.7% were female, 55.4% were single, 61.4% were high school graduates and 49.3% were living in metropolitan areas. The mean empathic tendency of the individuals was 75.18 ± 5.18.

Conclusion: According to the results of this research; men, marriages, primary school graduates and those living in metropolitan areas were included in the risk group.

Keywords: Athletes, empathic tendency, descriptive study

INTRODUCTION

Empathy is the correct understanding of the person's thoughts and the perception and interpretation of his / her emotions correctly. Empathy requires sensitivity. The person who has developed empathy skills can easily understand the feelings and thoughts of the other person and can put himself / herself in his place (Hasta 2017). This person is far from self-centered. For these reasons, the person does not show negative behaviors to the people around him and develops more positive, harmonious and cooperative relations. A person with strong empathy does not use physical force against others, is not aggressive and offensive, and avoids exclusive, degrading behavior. The importance of empathy is very important in daily life as in all other areas. Because people with empathic understanding can cope more effectively with communication conflicts and build meaningful relationships. It is considered that studies aiming to increase the empathy abilities of individuals are very important in order to create an empathic society (Canbulat ve ark. 2015).

There is a social being who is able to transfer what he has learned while interacting with his environment to other people around him and the generations that follow him. What makes this possible is the ability of human communication. Effective interpersonal relationships, help and counseling skills are the behaviors that a midwife should acquire and prerequisites for quality midwifery care. Understanding is one of the basic human needs and understanding the individual correctly is related to the midwife / nurse's empathy skills. Empathy is the ability to get an idea or understand the feelings of others. Empathy does not mean that we experience other people's feelings, but that we understand other people's feelings with the help of our experiences. Empathy does not include the meaning of entering into another personality by destroying its own personality. Human; He is a social being who is able to transfer what he has learned while interacting with his environment to other people around him and the generations that follow him (Şahin ve ark. 2018). What makes this possible is the ability of human communication. Effective interpersonal relationships, help and counseling skills are the behaviors that a midwife should acquire and prerequisites for quality midwifery care. Understanding is one of the basic human needs and understanding the individual correctly is related to the midwife / nurse's empathy skills. Empathy is the ability to get an idea or understand the feelings of others. Empathy does not mean that we experience other people's feelings, but that we understand other people's feelings with the help of our experiences. Empathy does not include the meaning of entering into another personality by destroying its own personality. To have a sense of how individuals perceive reality is to act spiritually and mentally in this direction. The first step in the process of empathy is effective listening. Empathy should be listened to as many channels as possible and necessary and the thoughts,

attitudes and emotions should be understood (Karagüven ve ark. 2015). Being able to listen effectively makes empathy considerably easier, but it is not enough to empathize alone. In order to empathize, the focus should be on understanding attitudes and emotions.

This research was conducted to determine the level of empathic tendency of athletes.

Research Questions

1. What is the average score of empathic tendency of athletes?
2. Do sociodemographic characteristics of athletes affect empathic tendency level mean?

METHOD

The research was planned descriptively. The population of the study was composed of national athletes and all individuals who accepted to participate in the study without sampling selection method were included in the sample. The sample of the study consisted of 86 individuals who accepted to participate in the study. Sociodemographic information form and Empathic Tendency Scale were used to collect the data.

Personal Information Form

The Personal Information Form included demographic questions such as age, gender, educational background and place of residence for the longest time.

Empathic Tendency Scale:

The empathic tendency scale measures the potential for empathy in everyday life. It is a Likert type scale, consists of 20 questions and each question is scored from 1 to 5. In empathic tendency scale scoring: Totally contrary; 1 point, Quite contrary; 2 points, I am undecided; 3 points, Quite affordable; 4 points, Totally convenient; 5 points. When collecting the scores, questions 3, 6, 7, 8, 11, 12, 13 and 15 are reversed. The minimum score to be taken from the scale is 20 and the maximum score is 100. The total score refers to the empathic tendency scores of individuals. The higher the score, the higher the empathic tendency; and low empathic tendency. The scale of empathic tendency was developed by Dökmen in 1988, and its validity and reliability were made. The Empathic Tendency Scale was applied by Dökmen to a group of 42 students twice by using the repetition method and three weeks apart. The reliability of the scale obtained from this application is 0.82. In our study, the Cronbach's Alpha value calculated for the empathic tendency scale was 0.598.

Data collection

The data of this study were collected from adolescents by face to face interview technique.

Ethical and Legal Aspects of Research

The study was started after obtaining consent from the individuals. Verbal consent was obtained from the individuals before starting the research. The purpose of the study was explained briefly

in a language that they would understand the procedures, duration and procedures to be carried out during the study. Before giving the forms to be used in the research, necessary explanations were made orally and care was taken to create a quiet environment where the stimulus was low during the application.

Evaluation of Data

After the data were collected, the SPSS 21 program was selected by the researchers for each item in the scales and the total scores of the individuals were calculated. In the evaluation of demographic data, t-test and variance analysis were used to evaluate the relationship between number and percentage distributions, socio-demographic characteristics and empathic tendency scale. Results were evaluated at 95% confidence interval and $p < 0.05$ significance level.

RESULTS

When the sociodemographic characteristics of the athletes were examined, the mean age was 34.26 ± 2.74. The mean score of empathic tendency of the individuals was 75.18 ± 5.18.

When the demographic characteristics of the athletes and the mean scores of empathic tendency scale were compared, it was seen that the mean score of empathic tendency of women (82.46 ± 4.24) was higher than the mean score of men and the difference was statistically significant (t = 3.078, p = 0.01). The mean score of the empathic tendency scale of the singles (78.45 ± 6.72) was higher than the married ones and the difference was statistically significant (t = 1.734, p = 0.02). The mean score of empathic tendency scale of university graduates (78.36 ± 4.36) was higher than those of primary and high school graduates, and the difference was found to be statistically significant (F = 0.769, p = 0.02). The mean score of empathic tendency scale was higher in the metropolitan population (76.24 ± 5.14) and the difference was found to be statistically significant (t = 0.647, 0.03) (Table 1).

Table 1. Evaluation of Soccer Demographic Characteristics and Empathic Tendency Levels of Athletes (n: 86)

	Empathic Tendency M±SD	**Test value p value**
Gender		
Woman	82.46±4.24	**t=3.078**
Male	67.90±5.17	**p=0.01***
Marital status		
The married	71.91±4.73	**t=1.734**
Single	78.45±6.72	**p=0.02***

Education		
Primary education	71.92±5.67	**F=0.769**
High school	75.26±2.18	**p=0.02***
University	78.36±4.36	
Longest Place of Residence		
City	74,12±4.63	**t=0.647**
Big city	76.24±5.14	**p=0.03***

*p<0,05

DISCUSSION

When the mean scores of athletes' empathic tendency scale according to gender were compared, it was found that women showed more empathic tendency than men. Altuntaş et al. (2017) reported that female teachers had more empathic approaches than men (Altuntaş et al. 2017). Altuntaş et al. study findings are similar to our current study findings. This situation can be attributed to the better communication levels of women than men.

In our study, empathic tendency levels of singles were found to be higher than married ones. In the study of Saygılı et al, singles were reported to be at risk for empathic tendency (Saygılı et al. 2015). Saygılı et al. (2015) is similar to the present study. As a result of the study, it can be concluded that marriage improves the empathic approaches of individuals.

When athletes' education level and empathic tendency levels scale mean scores were compared, it was seen that empathic tendency levels of primary school graduates were less than high school and university graduates. In the study of Tutarel-Kışlak and Göztepe, empathic tendency and education level were compared and it was reported that empathic tendency decreased as the education level decreased (Tutarel-Kışlak and Göztepe 2017). The study findings of Tutarel-Kışlak and Göztepe show similarities with the present study. The increase in empathic tendency as education level increases can be attributed to increasing social environments.

In our study, it was found that the athletes living in the metropolitan area showed more empathic tendency than those living in the city. Koror et al. (2016) reported that those living in the city showed more empathic tendency (Korur et al. 2016). Similarly to our study finding, this situation can be attributed to the greater social facilities in the metropolitan area.

CONCLUSION

Empathy is the correct understanding of the person's thoughts and the perception and interpretation of his / her emotions correctly. Empathy requires sensitivity. The person who has developed empathy skills can easily understand the feelings and thoughts of the other person and can put himself / herself in his place. According to the results of this research; In terms of empathic tendency, men, married, primary school graduates and metropolitan residents were in the risk group.

References

Altuntaş, E. Ç., Yılmaz, M., & Turan, S. L. (2017). Biyoloji Öğretmen Adaylarının Eleştirel Düşünme Eğilimleri Üzerine Bir İnceleme1.

Saygılı, G., Kırıktaş, Ö. G. H., & Gülsoy, A. G. H. (2015). Bazı değişkenlere göre öğretmenlerin empatik eğilim düzeyleri. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *4*(1), 73-82.

Tutarel-Kışlak, Ş., & Göztepe, I. (2017). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *3*(2).

Korur, E. N., Erman, Ö. & Kılıç, S. K. (2016). Eleştirel Düşünme ve Empatik Eğilim İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmeni Adayları Örneği. *Journal of Computer and Education Research*, *4*(8), 179-204.

Hasta, D. (2017). Saldırganlık: Kişilerarası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *4*(1).

Büyükcebeci, A., & Deniz, M. (2017). Ergenlerde Sosyal Dışlanma, Yalnızlık ve Okul Öznel İyi Oluş: Empatik Eğilimin Aracılık Rolü. *International Online Journal of Educational Sciences*, *9*(3).

Canbulat, T., Küçükkaragöz, H., Erdoğan, F., & Yeşiloğlu, A. (2015). Sınıf öğretmeni adaylarında empatik eğilim düzeyi ve geleceğe dönük beklenti. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *4*(2), 651-665.

Şahin, S., Özgen, D., Özdemir, K., & Ünsal, A. (2018). Bir Hastanede Çalışan Hemşirelerin Empati ve Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, *10*(3), 318-325.

Karagüven, M. H. Ü., & Hülya, M. (2015). Empati ve sosyal zeka. *International Journal of Social Science*, *34*, 187-197.

Aktif Spor Yapan Adölesanların Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Belirlenmesi

[1] Sefa LÖK, [2]Ali SARI, [3]Neslihan LÖK, [4]İlteriş Kaan GEVİŞEN
[1] Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[2]Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
[3] Selçuk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi
[4] Bartın Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Bu araştırma aktif spor yapan adölesanların sosyal görünüş düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma tanımlayıcı türde planlanmıştır. Araştırmanın evrenini adölesan sporcular oluşturmuş ve örneklem seçim yöntemine gidilmeden araştırmaya katılmayı kabul eden tüm bireyler örnekleme dahil edilmiştir. Araştırmayı katılmayı kabul eden 100 birey çalışmanın örneklemi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında sosyodemografik bilgi formu ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırmanın verileri adölesan bireylerden yüzyüze görüşme tekniği ile toplanmıştır. Araştırmanın demografik verilerinin değerlendirilmesinde sayı ve yüzde dağılımları, sosyo demografik özellikler ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için t testi ve varyans analizi kullanılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Sporcuların sosyodemografik özellikleri incelendiğinde, yaş ortalaması 21.31±3.45 olup, % 62.0'si erkek, % 38.0'i kız, % 45'inin annesi ilköğretim mezunu, % 76'sının babası üniversite mezunu, % 61'inin annesi ev hanımı, % 47'sinin babası memur ve % 56'sı büyükşehirde yaşamaktadır. Katılımcıların % 39.0'u da aylık gelir durumunu orta olarak algılamaktadır. Sporcuların sosyal görünüş kaygısı ölçeği puan ortalaması 76.43±4.35 olarak saptanmıştır.

Sonuç: Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda; sosyal görünüş kaygısı yönünden kızlar, annesi ilköğretim mezunu olanlar, babası lise mezunu olanlar, annesi ev hanımı olanlar, babası memur olanlar ve aylık gelirini düşük algılayanlar risk grubunda yer almıştır.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, sporcu, sosyal görünüş, kaygı

DETERMINATION OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY LEVELS OF ADOLESCENTS WHO HAVE ACTIVE SPORTS

Abstract

Objective: This study was conducted to determine the social appearance levels of adolescents engaged in active sports.

Method: The research was planned as descriptive type. The population of the study consisted of adolescent athletes and all individuals who accepted to participate in the study were included in the sample. The sample of the study consisted of 100 individuals who accepted to participate in the study. Sociodemographic information form and Social Appearance Anxiety Scale were used for data collection. The data of this study were collected from adolescent individuals by face to face interview technique. In order to evaluate the demographic data of the study, t-test and variance analysis were used to evaluate the relationship between number and percentage distributions, socio-demographic characteristics, and social appearance anxiety scale. The results were evaluated at 95% confidence interval and $p < 0.05$ significance level.

Results: When the sociodemographic characteristics of the athletes were examined, the mean age was 21.31 ± 3.45, 62.0% was male, 38.0% was female, 45% was mother with primary education, 76% was father with university degree, 61% of her mother was housewife, 47% of the father is a civil servant and 56% of them live in metropolitan areas. 39.0% of the participants perceive their monthly income status as medium. The mean score of the social appearance anxiety of the athletes was 76.43 ± 4.35.

Conclusion: According to the results of this research; girls in terms of social appearance anxiety, those with primary school graduates, those with high school graduates, mother with housewives, those with a father, and those who perceive low monthly income were among the risk group.

Keywords: Adolescent, athlete, social appearance, anxiety

INTRODUCTION

Human is a social and emotional entity. In this respect, they often want to communicate with attractive people. Therefore, people act to make a more attractive and positive impression on other people. When they think that they cannot make a positive impression, individuals experience anxiety. This anxiety is called social appearance anxiety (Özcan et al. 2015). Anxiety of social appearance is a state of anxiety that occurs when evaluating physical images of people by other people. In other words, it is the emotional response people feel to the evaluation of their physical appearance by others. Anxiety of social appearance can be evaluated as the result of negative body image related to people's body and appearance (Doğan, 2010).

Body image is the self-perception that includes the individual's feelings, beliefs, behaviors and thoughts about the physical appearance of the individual. According to the study, body image is not only related to the physical appearance of the individual, but also includes multi-faceted embodied psychological experiences. At this point, the image of the body does not mean simple and one thing (Doğan et al. 2011). Body image is a complex and multidimensional structure. According to the researcher, body image is an image that the individual creates in his mind about the external appearance. The body image also includes beliefs about what others think about the body of the individual. In other words, when an individual comes across, the other person's thoughts about himself / herself are concerned and in this case, the individual experiences anxiety. Anxiety causes the individual to behave shyly towards other people (Kılıç and Karakuş 2016). The aim of this study was to determine the social appearance anxiety levels of adolescents who play sports.

Research Questions

1. What is the average score of athletes' social appearance anxiety scale?
2. Do sociodemographic characteristics of athletes affect social appearance anxiety scores?

METHOD

The research was planned descriptively. Adolescent athletes constituted the universe of the study and all individuals who agreed to participate in the study without sampling selection method were included in the sample. The sample consisted of 100 individuals who accepted to participate in the study. Sociodemographic information form and Social Appearance Anxiety

Scale were used to collect data. The data of this study were collected from adolescents by face to face interview technique.

Personal Information Form

The Personal Information Form included demographic questions such as age, gender, educational background and place of residence for the longest time.

Social Appearance Anxiety Scale

Social Appearance Anxiety Scale is a 5-point Likert-type scale consisting of 16 items. SGKÖ (1) Not Available, (2) Not Available, (3) Slightly Appropriate, (4) Appropriate, (5) Completely Appropriate. The lowest 16 and the highest 90 points can be obtained from the scale. Item 1 of the scale is coded in reverse. The high scores obtained from SSIQ, which measures social appearance anxiety in one dimension, indicate that appearance anxiety is high. Hart et al. (2008) developed a self-report style to measure the emotional, cognitive and behavioral anxiety experienced by the individual regarding his / her appearance. This scale was developed by Hart et al. (2008). The Turkish version was adapted by Doğan (2010). SGKÖ consists of 16 items. It is one dimensional. The purpose of the scale is to measure the social appearance anxiety of individuals. The calculation of the score of the scale is as follows: As the score obtained from the SSIQ increases, the anxiety of social appearance increases. High scores obtained from the scale indicate that appearance anxiety is high. Item 1 of the scale is coded in reverse. Internal consistency reliability coefficient of the scale. 93 were found. The reliability coefficient obtained by the test half. It is 88.

Data collection

The data of this study were collected from adolescents by face to face interview technique.

Ethical and Legal Aspects of Research

The study was started after obtaining consent from the individuals. Verbal consent was obtained from the individuals before starting the research. The purpose of the study was explained briefly in a language that they would understand the procedures, duration and procedures to be carried out during the study. Before giving the forms to be used in the research, necessary explanations were made orally and care was taken to create a quiet environment where the stimulus was low during the application.

Evaluation of Data

After the data were collected, the SPSS 21 program was selected by the researchers for each item in the scales and the total scores of the individuals were calculated. In the evaluation of demographic data, t-test and variance analysis were used to evaluate the relationship between number and percentage distributions, socio-demographic characteristics and empathic tendency scale. Results were evaluated at 95% confidence interval and p <0.05 significance level.

RESULTS

When the sociodemographic characteristics of adolescents were examined, the mean age was 21.31 ± 3.45, 62.0% were male, 38.0% were female, 45% were mother primary school graduates, 76% were father university graduates, 61% were housewives, 47% were housewives. 's father is a civil servant and 56% live in the metropolitan area. 39.0% of the participants perceived their monthly income as medium. The mean score of social appearance anxiety scale of the athletes was found to be 76.43 ± 4.35.

When sociodemographic characteristics of adolescents and social appearance anxiety scores were compared; The mean score of social appearance anxiety of girls was 69.41 ± 4.27, and the mean score of boys was 83.45 ± 3.17, and the difference was statistically significant (p <0.05). When the mother education level and social appearance anxiety scores were compared, it was 70.46 ± 3.76 for primary school graduates and lower than the mean scores of high school and university graduates, and the difference was statistically significant (p <0.05). When the father education level and social appearance anxiety scores were compared, the average social appearance anxiety score of the high school graduates was 74.17 ± 3.86, which was lower than the high school graduates and the difference was statistically significant (p <0.05). When mother working status and social appearance anxiety scores were compared, the mean social appearance anxiety scores of the mothers who were housewives were 72.44 ± 4.05, and the mother was found to be lower than the average social appearance anxiety scores of the employees and the difference was statistically significant (p <0,05).).

When the father working status and social appearance anxiety scores were compared, the average social appearance anxiety scores of the father and civil servants were lower than those of the self-employed and the difference was statistically significant (p <0.05). When the perceived income level and the social appearance anxiety score average were compared, the

average of the social appearance anxiety score of the low and medium perceived income level was lower than the perceived income level and the difference was statistically significant (p <0.05). (Table 1).

Table 1. Investigation of Socio-Demographic Characteristics and Social Appearance Anxiety Score Means of Adolescents (n:100)

	Social Appearance Anxiety Score Mean±SD	**Test value p value**
Gender		
Girl	69,41±4.27	**t=1,042**
Male	83.45±3.17	**p=0,001***
Mother Education		
Primary education	70,46±3,76	**F=0,257**
High school	77,63±3,41	**p=0,01***
University	81,20±1.52	
Father Education		
High school	78,69±2,19	**t=2,227**
University	74,17±3,86	**p=0,01***
Mother working status		
Housewife	72,44±4,05	**t=1,035**
working	80,42±1,73	**p=0,20***
Father working status		
Officer	75,43±3,45	**t=2,450**
Self-employment	77,43±2,24	**p=0,001***
Perceived Income level		
Good	81,47±2.26	**F=0,759**
Middle	76,36±3,34	**p=0,030***
Low	71,46±3,75	

*p<0,05

DISCUSSION

Anxiety of social appearance is a state of anxiety that occurs when evaluating physical images of people by other people. In other words, it is the emotional response people feel to the evaluation of their physical appearance by others. Anxiety of social appearance can in fact be regarded as the result of a negative body image of people's body and appearance.

Among adolescents who participated in the study, the social appearance anxiety of girls was lower than that of boys. Doğan (2011) reported that social anxiety of girls was lower than adolescents in their study with adolescents (Doğan 2011). In this respect, Doğan's study findings are similar to our current study findings. This situation can be attributed to the fact that girls give more importance to their social appearance. Among the adolescents who participated in the study, social education anxiety of the mothers with primary education was lower than those with high school and university education. Social education anxiety was found to be lower in the fathers with high school education than the ones with university education. In the study of Telli and Zafer, it was reported that adolescents' children with low maternal education had higher social appearance anxiety (Telli and Zafer 2016). In the study of Alemdağ and Öncü, prospective teachers evaluated social appearance anxiety and social appearance anxiety scores of those with high father education level were lower than those with low educational level (Alemdağ and Öncü 2015). In line with the results of the study, both research findings supported our present study and showed similarity with this aspect.

In our study, the social appearance anxiety of adolescents with low perceived income levels was lower than those with moderate and good anxiety. Seki and Dilmaç (2015) reported that adolescents who perceived low family income were more likely to perceive social appearance anxiety than adolescents who perceived low family income (Seki and Dilmaç 2015). Seki and Dilmaç's study findings were similar to our findings. This situation can be attributed to the perceived level of income is important in ensuring the comfort and comfort of individuals.

CONCLUSION

According to the results of this research; In terms of social appearance anxiety, the girls, whose mothers were primary school graduates, whose fathers were high school graduates, whose mothers were housewives, whose fathers were civil servants and those who perceived their monthly income were in the risk group.

REFERENCES

Doğan, T. (2011). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Ergenlerden Oluşan Bir Örneklemde İncelenmesi. *İlköğretim Online*, *10*(1).

Telli, E., & Zafer, Ü. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması Social Appearance Anxiety Of University Students According to Sosyo-Demographic Characteristics: A Field Study. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *8*(15), 134-146.

Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*.

Seki, T., & Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi. *Eğitim ve Bilim*, *40*(179).

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, *3*(3), 107-13.

Doğan, T., Sapmaz, F., & Totan, T. (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *12*(2).

Kılıç, M., & Karakuş, Ö. (2016). The study of the relationships between social appearance anxiety, self-esteem and loneliness level among university students Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, *13*(3), 3837-3852.

Elit Düzeyde Badminton Oyuncularının Sıçrama Performansları İle Sürat ve Çeviklik Motor Becerilerinin İlişkisi

Özlem ORHAN[1], Sezen ÇİMEN POLAT[1], İmdat YARIM[1]
[1] Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmada elit düzeydeki badminton oyuncularının sıçrama performansları ile sürat ve çeviklik parametreleri ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 19,8±1.1 yıl, boy uzunluğu 172,0±3,4 cm, vücut ağırlığı 61,4±4,2 kg, spor yaşı 7,3±2,1 yıl olan toplam 16 erkek badminton oyuncusu katılmıştır. Araştırmaya katılan oyuncuların Squat sıçrama performansları Optojump (Microgate, Bolzano) cihazı ile ölçülmüştür. 20 m sürat testi (Newtest 2000) ve çeviklik testi (T-test) ile ölçülmüştür. Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun olup olmadığı Shapiro-Wilk testi ile belirlenmiştir. Parametreler arasındaki ilişki için Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre elit düzeydeki badminton oyuncularının squat jump yüksekliği ile sürat parametresi arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilirken çeviklik parametresinde istatistiksel olarak herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Sonuç olarak badminton oyuncularının sıçrama ve sürat performanslarının birbirinden etkilenebileceği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Badminton, sıçrama, sürat, çeviklik

The Relatıonship Between Jump Performances and Speed, Agılıty Skills At The Elite Level of Badminton Players

ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate the relationship between jump performance and speed, agility motor skills of badminton players. A total of 16 male badminton players with a mean age of 19.8 ± 1.1 years, height 172.0 ± 3.4 cm, body weight 61.4 ± 4.2 kg, sport age 7.3 ± 2.1 years were included in the study. Squat Jump performances of the players were measured with the Optojump (Microgate, Bolzano) device. 20 m speed test (Newtest 2000) and agility test (T-test) were measured. Data were analyzed using SPSS 23.0 software. Shapiro-Wilk test was used to determine whether the distribution of numerical variables was normal or not. Spearman Correlation test was used for the relationship between parameters. The statistical significance level was accepted as p <0.05. According to the findings, a low level negative negative correlation was found between the squat jump height and the speed parameter of the badminton players at the elite level. There was no statistically significant relationship between the agility parameter. As a result, it can be said that bounce and speed performance of badminton players can be affected.

Key words: Badminton, jump, speed, agility

GİRİŞ

Badminton, fiziksel, fizyolojik, teknik ve taktik unsurları içinde barındıran çok yönlü bir spordur (Omosegaard 1996). Badminton, karşılıklı iki ya da ikişer kişi tarafından oynanan, tek elle tutulan hafif bir raket ile kaz tüyü veya plastikten yapılmış bir topu file üzerinden geçirerek rakip sahaya düşürmeyi amaçlayan; çabukluğa, hıza, beceriye, koordinasyona ve ani karar vermeye dayalı sportif bir oyundur (Demirci 2007).

Badminton fizyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak bir çok taleplerde bulunan bir spor olmasının yanında (Cabello ve ark., 2004; Raman, ve Nageswaran, 2013) dünyanın en zorlu raket sporu olduğu da söylenebilir (Liddle ve ark., 1996). Oyuncular, mücadelelerde yaşanan ralliler sırasında uygulanan hareketlerin niteliğinden dolayı, oyunda yön değiştirerek

gerektiğinde hızla hareket etmek zorunda kalırlar (Tiwari ve ark., 2011; Raman ve Nageswaran, 2013). Elit oyuncuların ise hız, çeviklik, esneklik, kuvvette devamlılık ve maksimum kuvvet limitlerinde yüksek performans göstermeleri gerekir (Raman ve Nageswaran, 2013). Badminton oyunu fiziksel ve fizyolojik olarak üst düzeyde performans gerektiren bir spor dalı olduğundan fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Rambley ve arkadaşları elit seviyedeki badminton oyuncularının sıçrama yüksekliği ve smaç vuruşunu etkileyen parametrelerini değerlendirdikleri çalışmalarında sıçrama ve hız parametresi arasında ilişki bulmuşlardır. Yaptıkları bir diğer çalışmada ise elit ve elit olmayan badmintoncuları karşılaştırmışlar ve elit seviyedeki badmintoncuların daha hızlı olduklarını ve daha yükseğe sıçrayabildiklerini belirtmişlerdir.
Badmintonda hız, çeviklik ve sıçrama performansı performans için önemli faktörlerdendir. Bu amaçla yapılan çalışmada elit seviyedeki badmintoncuların sıçrama performansları ile sürat ve çeviklik motor becerileri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmaya Ankara Büyükşehir Belediyesi ve EGO Spor kulübü sporcusu, yaş ortalaması 19,8±1.1 yıl, boy uzunluğu 172,0±3,4 cm, vücut ağırlığı 61,4±4,2 kg, spor yaşı 7,3±2,1 yıl olan toplam 16 erkek badminton oyuncusu katılmıştır. Araştırmaya katılan oyuncuların Squat sıçrama performansları Optojump (Microgate, Bolzano) cihazı ile ölçülmüştür. 20 m sürat testi (Newtest 2000) ve çeviklik testi (T-test) ile ölçülmüştür.
İstatistiksel analiz: Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun olup olmadığı Shapiro-Wilk testi ile belirlenmiştir. Parametreler arasındaki ilişki için Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Squat Sıçrama ve sürat parametrelerinin ilişkisi

Squat Jump	**Ort.±SS**	**Sürat (sn)**	**r**	***p***
		Ort.±SS		
Contact time (sn)	3.76±0.41	5.53±0.09	0.46	*0.19*
Yükseklik (cm)	23.7±2.22		-2.46	*0.03**
Havada Kalış Süresi (sn)	0.62±0.09		0.15	*0.69*
Güç(W)	21.6±3.71		-0.09	*0.79*

p<0,05

Tablo 2: Squat Sıçrama ve çeviklik parametrelerinin ilişkisi

Squat Jump	**Ort.±SS**	**Çeviklik (sn)**	**r**	***p***
		Ort.±SS		
Contact time (sn)	3.76±0.41	12.1±0.2	0.66	0.04
Yükseklik (cm)	23.7±2.22		0.24	0.51
Havada Kalış Süresi (sn)	0.62±0.09		0.56	0.21
Güç(W)	21.6±3.71		0.01	0.99

$p<0,05$

TARTIŞMA VE SONUÇ

Elit düzeydeki badminton oyuncularının sıçrama performansları ile sürat ve çeviklik parametreleri ilişkisinin değerlendirildiği bu çalışmanın sonucunda sıçrama ve sürat parametresi arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çeviklik parametresinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Badmintonda oyununun karakterine ve kortun büyüklüğüne bağlı olarak, badminton oyuncusu için en kısa sürede maksimum hıza ulaşmak son derece avantajlıdır (Omosegaard, 1996). Sürat, kortta çabuk hareket etmek, doğru ve erken pozisyon almak için çok önemli bir özelliktir (Özgür, 2010). Sürat, merkez korttan köşelere, köşelerden merkeze hareket etmede badminton oyuncusu için çok önemlidir. Bir badminton oyuncusunun korttaki hızı, teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel durum kombinasyonunun iyi bir göstergesidir (Omosegaard, 1996). Badmintonda, hızlı koşmalar, ani duruş ve başlangıçlar, sıçramalar, hızlı yön değiştirmeler iyi bir performans elde etmede son derece önemlidir (Mahoney ve ark., 1995). Sürat ve çeviklik, ani yön değiştirme, sıçrama hareketleri ve hedefe yaklaşma açısına bağlı olarak badmintoncular için büyük önem taşımaktadır. Kısa mesafeleri hızlı bir şekilde geçme becerisi de, badminton oyuncuları için büyük bir avantaj sağlar (Todd ve ark., 1995). Phomsoupha ve Laffaye (2017), badmintoncuları seviyelerine göre beş gruba ayırmışlardır. Yer değiştirme, raket hızı, sürat ve antropometrik özelliklerine göre denekleri karşılaştırmışlardır. Çalışma sonucunda süratli oyuncuların sıçrama ve çeviklik parametrelerinde daha iyi performans gösterdiklerini bulmuşlardır.

Badmintonda yüksek smaç ve blok sıçramalarını yapabilme yeteneği patlayıcı gücün iyi bir göstergesidir. Bu özelliklere sahip bir oyuncunun önemli özellikleri; çabuk ve düzgün ayak çalışması, hareketlerdeki yüksek ve uzun sıçramalardır (Omosegaard,1996). Vescovi ve McGuigan (2008), futbolcularda, sürat, çeviklik ve sıçrama (squat ve aktif sıçrama) performanslarının ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında süratli oyuncuların sıçrama testlerinde de başarılı performans sergilediklerini belirtmişlerdir (Vescovi ve ark., 2008).

Sonuç olarak badminton oyuncularının başarısında hız, sıçrama ve çeviklik gibi faktörler performans için önemlidir. Bunun için de bu parametrelerin değerlendirilip oyuncuların bu yönde çalışmalarını sağlamak oyun performansı açısından önemli olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

Omosegaard, B. (1996). Physical Training for Badminton. Kopenhag: International Badminton Federation.
Demirci, A., & Demirci , N. (2007). Adım Adım Badminton. Ankara: Spor.
Cabello D, Padial P, Lees A, Rivas F (2004). Temporal and physiological characteristics of elite women's and men's singles badminton. International Journal of Applied Sports Sciences, 16,2, 1-12.
Raman D, Nageswaran A (2013). Effect of game-specific strength training on selected physiological variables among badminton players. SSB, 2, 10,1-2.
Liddle SD, Murphy MH, Bleakley W (1996). A comparison of the physiological demands of singles and doubles badmınton: a heart. Journal of Human Movement Studies, 1996, 30, 159-176.
Tiwari LM, Rai V, Srinet S (2011). Relationship of selected motor fitness components with the performance of badminton player. Asian J Phys Educ Comput Sci Sports, 5, 1, 88-91.
Rambely, AS, Wan Abas, WAB. (2008). Contact time and take-off speed relationship in determining height of jump in jumping badminton smash. In: 26 International Symposium on Biomechanics in Sports. pp. 660–663
Rambely, AS, Wan Abas, WAB, and Yusof, S. (2005). The analysis of the jumping smash in the game of badminton. In: 23 International Symposium on Biomechanics in Sports. pp. 671–674
Mahoney, CA, Sharp, NCC. (1995). The Phyciological Profile of Elite Junior Squash Players, In: Reilly, T., Huges, M., Lees, A., Science and Racket Sports, E. & F. N., Sporn, London.
Todd M K, Mahoney CA. (1995). Dermination of Pre-Season Physiological Caharacteristics of Elite Male Squash Players, In: Reilly, T., Huges, M., Lees, A., Science and Racket Sports, E. & F., N., Sporn, London.
Phomsoupha M, Laffaye G. (2017). Multiple repeated sprint ability test with four changes of direction for badminton players (part 2): predicting skill level with anthropometry, strength, shuttlecock and displacement velocity, Journal of Strength and Conditioning Research, 11.
Vescovi JD, McGuigan MR, (2008). Relationships between sprinting, agility, and jump ability in female athletes, J Sports Sci. Jan 1;26(1):97-107.

Dinamik Isınma İle Birlikte Uygulanan Pnf Egzersizlerinin Quadrıceps Ve Hamstrıng Kuvvetine Etkisi

Özlem Orhan, Ebru Çetin**
**Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı dinamik ısınma ile birlikte uygulanan PNF egzersizlerinin quadriceps (Q) ve hamstring (H) kuvvetine etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya yaşları 19,2±1,1 yıl, boy uzunlukları 168,4±7,9 cm, vücut ağırlığı 56,5±7,8 kg olan spor bilimleri fakültesi öğrencisi toplam 25 kız üzerinde yapılmıştır. Q ve H kuvveti Isomed 2000 izokinetik kuvvet cihazı ile ölçülmüştür. Uygulanan ısınma protokolüne göre HP Cosmos koşu bandında 4-7 km/saat hızda kademeli artış ile 5 dk koşu uygulandıktan sonra 10 dk içerisinde 10 farklı dinamik hareket uygulanmıştır. İkinci ısınma protokolünde ise bu dinamik ısınmanın üzerine 5 dk PNF egzersizi uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Wilcoxan testi uygulanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0,005$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre uygulanan dinamik ısınma şeklinin quadriceps kuvvet parametresini dinamik + PNF ısınma protokolüne göre daha pozitif yönde etki gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak ısınma periyodunda PNF uygulamalarının izokinetik kuvvet parametrelerinde olumsuz etki oluşturabileceği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: PNF, quadriceps, hamstring, isokinetik kuvvet

The Effect of Pnf Exercises Applied With Dynamic Warmup on Quadrıceps and Hamstring Strength

The aim of this study was to investigate the effect of PNF exercises on quadriceps (Q) and hamstring (H) strength combined with dynamic warming. The study was carried out on a total of 25 girls, whose ages were 19.2 ± 1.1 years, their length was 168.4 ± 7.9 cm, and the body weight was 56.5 ± 7.8 kg. The Q and the H strength were measured with Isomed 2000 isokinetic strength device. According to the warm-up protocol, 10 different dynamic motions were applied within 10 minutes after running the HP Cosmos treadmill for 5 minutes at a speed of 4-7 km / h. In the second warming protocol, 5 min PNF exercise was applied to this warming. Data were analyzed using SPSS 23.0 software. The Shapiro-Wilk test was used to determine whether the distribution of numerical variables was appropriate for normal distribution. Mann Whitney U test was applied to determine the difference between groups. Statistical significance was accepted as $p <0.005$. According to the findings obtained from the research, it was found that the dynamic warming pattern applied had a more positive effect than the dynamic + PNF heating protocol. As a result, it can be said that PNF applications may have a negative effect on isokinetic force parameters during the warming period.

Key words: PNF**,** quadriceps, hamstring, isokinetic strenght

GİRİŞ

Isınma performansı etkileyen önemli bir özelliktir. Isınma ile birlikte yapılan esneklik çalışmaları ise sporcular tarafından geliştirilmek istenen fiziksel uygunluk bileşenlerinin başında gelmekte ve bu özelliğin gelişmesi için pek çok yöntem kullanılmaktadır (Costa ve ark., 2009). Kasılma ve esnetmenin birlikte kullanıldığı PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) ise bu yöntemler arasında yer almaktadır (Bradley ve ark., 2007).

Germe egzersizleri sporcular tarafından uzun vadede eklem hareket genişliği ve performansı artırmak (ROM) için kullanılmaktadır (Shrier, 2004). Bunun yanı sıra bir aktiviteye hazırlanmak için yapılan ısınma sonrasında ve uygulanan bir aktivite sonrası soğumak amacıyla sporcuların antrenman programlarında yer almaktadır (Stone ve diğ., 2006; Zakas ve diğ., 2003). Aktivite öncesi yapılan bu germe egzersizlerinin sergilenecek performansı olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Smith, 1994).

Kuvvet testleri ve kuvvet çalışması öncesinde yapılan ısınma ve germe egzersizlerinin etkisi araştırmacıların dikkatini çeken konulardan olmuştur. Dinamik ısınma egzersizlerinin temelinde alt ve üst ekstremiteye yönelik hoplamalar ve sıçramalar bulunmaktadır. Dinamik ısınma egzersizlerinin temelinde plyometrik tarzda maksimal istemli kasılmalar bulunmaktadır. Daha önceki araştırmalar, atletik bir aktivitenin uygulanmasından önce dinamik ısınma gibi ılımlı bir seviyeden yüksek yoğunluğa doğru yapılacak istemli kasılmaların, sinir-kas fonksiyonunu aktive ederek güç üretimi ve performansın artacağını ileri sürmüşlerdir (Evans,2006; Fantini ve ark., 2007; Fletcher ve ark., 2007). Bu bağlamda yapılan çalışmanın amacı dinamik ısınma ile birlikte uygulanan PNF egzersizlerinin quadriceps (Q) ve hamstring (H) kuvvetine etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Çalışmaya, Gazi Üniveristesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi yaşları 19,2±1,1 yıl, boy uzunluğu 168,4±7,9 cm, vücut ağırlığı 56,5±7,8 kg olan toplam 25 kız katılmıştır. Çalışma öncesi öğrenciler uygulanacak ölçümler hakkında bilgilendirilmiş ve gönüllü onam formu imzalatılmıştır. İki farklı ısınma protokolü (1.gün: 5dk ısınma ve 10 farklı dinamik ısınma hareketi, 2. Gün: 5dk ısınma+10 farklı dinamik ısınma hareketi+PNF) iki farklı günde uygulanmıştır ve Q ve H kuvveti Isomed 2000 izokinetik kuvvet cihazı ile ölçülmüştür.

PNF germe egzersizleri: PNF germe egzersizleri kalça fleksör, hamstring ve gastrocnemius kaslarına 15sn süreli uygulama - 15 sn dinlenme şeklinde toplamda 5 farklı hareket ve iki set olarak uygulanmıştır.

Dinamik ısınma hareketleri:

1. Dizleri yukarı çekerek koşma: İleri doğru çabuk bir şekilde hareket ederken dizler karına yukarıya doğru çekilir. Kollarda ileri geri sallanarak harekete katılır.

2. Ayak topuklarını kalçaya değdirerek koşma: Topuklar kalçaya değdirilerek koşar adımlarla ilerleme yapılır.
3. Bacaklar önde gergin bir şekilde koşu sprint hareketi
4. Geriye koşu: Geriye doğru çabuk bir şekilde koşu yapılır.
5. Yana doğru kayma adımlarıyla yürüme: Ayakları çapraz yapmadan çabuk bir şekilde yana doğru kayma adımları ile yürüme yapılır.
6. Öne hamle hareketi: Eller ensede birleştirilerek veya serbest bir şekilde hamle adımları ile ileri doğru yürüyüş yapılır. Bu esnada arka ayağın dizi yere değdirilir. Bu şekilde yürüyüş devam eder.
7. Ayı yürüyüşü: Eller ve ayaklar yerde kol ve bacaklar gergin bir şekilde uzatılır.
Bacakları gergin tutarak ayaklar ellere ve öne doğru hareket ettirilerek yürünür.
8. Squat hareketi: Ayaklar omuz genişliğinde açık ve baş dik karşıya bakar pozisyonda; sırt dik olacak şekilde (sandalye oturma pozisyonunda) kalça geriye doğru uzatılarak hareket gerçekleştirilir. Bu hareket 10 tekrar ve 2 set olarak yapılır.
9. Bir el duvarda öne-geriye doğru gergin bir şekilde bacak savurma hareketi yapılır. Bu bacak savurma hareketi 8 tekrar olarak yapılır.
10. İki el duvarda yanlara bacak savurma hareketi: Vücut duvara dönük bir şekilde ve iki el duvarda olur. Bacaklar iç taraftan yana doğru savrularak hareket gerçekleştirilir. Bu hareket 8 tekrar olacak şekilde yapılır.

İstatistiksel analiz: Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için Shapiro-

Wilk testi kullanılmıştır. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Wilcoxan testi uygulanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi p<0,005 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Deneklere ait dinamik ısınma, dinamik ısınma ve PNF sonrası Hamstring (H), Quadriceps (Q) ve Ratio (R) değerleri

Parametreler	Dinamik Isınma	Dinamik ve PNF Isınma	*p*
	Ort.±SS	Ort.±SS	
Sağ Bacak Hamstring (H) Zirve Torku (Nm)	128.5±8.74	116.8±7.37	*0.04**
Quadriceps (Q) Zirve Torku (Nm)	174.4±13.6	172.1±12.1	*0.95*
Ratio (R) %	70.7±2.9	68.7±2.11	*0.02**
Sol Bacak Hamstring (H) Zirve Torku (Nm)	117±8.4	114.1±6.98	*0.36*
Quadriceps (Q) Zirve Torku (Nm)	169.1±11.4	167.7±10.4	*0.51*
Ratio (R) %	69.8±2.61	69.3±2.44	*0.4*

TARTIŞMA VE SONUÇ

Dinamik ısınma ile birlikte uygulanan PNF egzersizlerinin quadriceps (Q) ve hamstring (H) kuvvetine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada dinamik ısınma şeklinin quadriceps kuvvet parametresini dinamik + PNF ısınma protokolüne göre daha pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Dinamik ısınma egzersizlerinin temelinde alt ve üst ekstremiteye yönelik hoplamalar ve sıçramalar bulunmaktadır. Daha önceki araştırmalar, atletik bir aktivitenin uygulanmasından önce dinamik ısınma gibi ılımlı bir seviyeden yüksek yoğunluğa doğru yapılacak istemli kasılmaların, sinir – kas fonksiyonunu aktive ederek güç üretimi ve performansın artacağını ileri sürmüşlerdir (Burkett ve ark.,2005;Gelen, 2008; Thompsen ve ark., 2007).

Faigenbaum ve arkadaşları, farklı ısınma protokollerinin sağlık performanslarına olan akut etkilerini değerlendirdikleri araştırmalarının sonucunda normalden gittikçe artan yoğunlukta yapılan dinamik ısınma uygulamalarının güç performansını aktive ettiğini belgelemişlerdir.
Gelen, farklı ısınma protokollerinin sıçrama performansına akut etkileri üzerine yaptığı çalışmasında; 56 erkek katılımcıya 3 farklı ısınma yöntemi (5 dakika jogging ve 2 tekrar 15 saniye süreli 5 statik statik germe, 5 dakika jogging ve 2 tekrar 15 m boyunca 12 dinamik tipte egzersiz ve sadece 5 dakika ısınma koşusu) uygulamıştır. Bu araştırmanın en çarpıcı sonucu, statik germenin ısınmanın içine katıldığında dikey sıçrama performansında belirgin düşüş olmasına karşın, dinamik tipte ısınma egzersizleri ile bu performanslarda artış olmasıdır. Bu araştırma ile dinamik tipte ısınma egzersizlerinin dikey sıçrama gibi yüksek güç üretimi

gerektiren aktivitelere hazırlanmak için statik germe uygulamalarına göre daha üstün olduğuna dair sonuçlar ortaya konulmuştur.

Kuvvet testleri ve kuvvet çalışması öncesinde yapılan PNF yönteminin performans üzerine etkilerinin araştırıldığı pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda kuvvet çalışması öncesinde yapılan PNF yönteminin, zirve kuvveti azalttığı ve kas aktivasyonunda düşüşe sebep olduğu belirtilmiştir (Cramer ve ark., 2007;Cramer ve ark.,2005). Bu çalışmaların yanı sıra kuvvet parametresine herhangi bir etkisinin olmadığını gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Papadopoulos ve ark., 2006).

Yapılan çalışmada PNF germenin olumsuz akut etkilerini en aza indirmek için dinamik ısınma ile birlikte uygulanmıştır. Ancak dinamik ısınmanın kuvvet testleri öncesinde daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

KAYNAKLAR

Bradley PS, Olsen PD, Portas MD. (2007). The effect of static, ballistic, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on vertical jump performance. Journal of Strength and Conditioning Research, 21(l),223-226.

Burkett L.N., Phillips W.T., Ziuratis J. (2005). The Best Warm-Up fort the Vertical Jump in College-Age Athletic Men", Journal of Strength and Conditioning Research, 19(3), 673-676.

Costa EC, Santos CM, Prestes J, Silva JB, Knackfuss MI. (2009). Acute effect of static stretching on the strength performance of jiu-jitsu athletes in horizontal bench pres. Fitness Performance Journal, 8(3), 212-217.

Cramer JT, Beck TW, Housh TJ, Massey LL, Marek SM, Danglemeier S, ve diğ. (2007). Acute effects of static stretching on characteristics of the isokinetic angle – torque relationship, surface electromyography, and mechanomyography. Journal of Sports Sciences, 25(6), 687 – 698.

Cramer JT, Housh TJ, Weir JP, Johnson GO,Coburn JW, Beck TW. (2005). The acute effects of static stretching on peak torque, mean power output, electromyography, and mechanomyography. European Journal of Applied Physiology, 93, 530–539.

Evans T. (2006). The Effects of Static Stretching on Vertical Jump Performance. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marshall University. Science in Health and Physical Education.

Faigenbaum, A,D., Belluci, M., Bernieri, A., Bakker, B., Hoorens, K. (2005). Acute Effects of Different Warm-up Protocols on Fitness Performance in Children. Journal of Strength and Conditioning Research 19 (2), 376 – 381.

Fantini C, Menzel HJ, Chagas M. (2007). Acute effect of quadriceps stretching on performance and movement tecnique during squat jump, XXV ISBS Symposium. Brazil.

Fletcher IM, Anness R. (2007). The acute effects of combined static and dynamic stretch protocols on fiftymeter sprint performance in track-and-field athletes. Journal of Strength and Conditioning Research, 21(3),784-787

Gelen, E. (2008). Farklı Isınma Protokollerinin Sıçrama Performansına Akut Etkileri. Spormetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. VI (4), 207 – 212.

Papadopoulos C, Kalapotharakos VI, Noussios G, Meliggas K, Gantiraga E. (2006). The effect of static stretching on maximal voluntary contraction and force-time curve characteristics. Journal of Sport Rehabilitation, 15, 185-194.

Shrier I. (2004). Does stretching improve performance ? A systematic and critical review of the literature. Clinical Journal of Sports Medicine, 14, 267–273.

Stone M, Ramsey MW, Kinser AM, O'Bryant HS, Ayers CMS, Sands WA. (2006). Stretching: Acute and chronic? The cotential consequences. Strength and Conditioning Journal, 28(6), 66-74.

Thompsen, A,G., Kackley, T., Palumbo, M., Faingenbaum, A,D. (2007). Acute Effects of Different Warm-up Protocols With and Without a Weigthed Vest on Jumping Performance in Athletic Women. Journal of Strength and Conditioning Research 21(1), 52-56.

Zakas A, Galazoulas C, Doganis G, Zakas N. (2006). Effect of two acute static stretching durations of the rectus femoris muscle on quadriceps isokinetic peak torque in professional soccer players. Isokinetics and Exercise Science, 14, 357–362.

Akut Egzersizin Sutopu Oyuncularında Oksijen Saturasyonuna Etkisi

[1]Önder Dağlıoğlu, [1]Yasemin Bağıran

[1]Gaziantep Üniversitesi

ÖZET

Oksijenin hemoglobine bağlı olarak kan yolu ile taşınan miktarına oksijen saturasyonu (SpO_2) denir. Bu çalışmadaki amaç, sutopu oyuncularında akut egzersizin oksijen saturasyonuna etkisini incelemektir. Bu araştırmaya 18-20 yaş arası sutopu oyuncusu (n:8) ve sağlıklı sedanter (n:8) olmak üzere toplam 16 erkek gönüllü olarak katılmıştır. Gruplara akut egzersiz olarak Wingate testi uygulanmıştır. Test öncesinde ve hemen sonrasında SpO_2 ölçümleri yapılmıştır. SpO_2 ölçümleri pulse oksimetre cihazıyla ölçülmüştür. Çalışmaya katılan grupların yaş, boy, kilo, istirahat kalp atım sayısı ölçüm değerleri alınmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 programında analiz edilmiştir. Grup içi karşılaştırmada Paired Samples T, grupların karşılaştırılması için Independent Samples T testleri kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sutopu oyuncuları ve sedanterlerin ön ve son test SpO_2 verileri karşılaştırıldığında sutopu oyuncularında anlamlı bir düşüş bulunmuştur ($p<0.05$). Sedanterlerin SpO_2 verilerindeki azalma ise anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Gruplar arası karşılaştırmada SpO_2 verilerinde sutopu oyuncuları lehine anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak sutopu oyuncuları ve sedanterlere uygulanan akut egzersizin SpO_2 değerlerini düşürdüğü söylenebilir. Bu durumun akut egzersiz sonrası iskelet kaslarındaki oksijen ihtiyacından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sutopu, akut egzersiz, SpO_2

The Effect of Acute Exercise on Oxygen Saturation in Water Polo Players

[1]Önder Dağlıoğlu, [1]Yasemin Bağıran

[1]Gaziantep University

ABSTRACT

The amount of oxygen delivered to the blood by oxygen is called oxygen saturation (SpO_2). The aim of this study was to investigate the effect of acute exercise on oxygen saturation in water polo players. A total of 16 male volunteers from 18 to 20 years of age (n:8) and healthy sedentary (n:8) participated in this study. Acute exercise Wingate test was applied to the groups. SpO_2 measurements were performed before and immediately after the test. SpO_2 measurements were measured by pulse oximetry. Age, height, weight, resting heart rate were measured. The data were analyzed in SPSS 22.0 program. Paired Samples T was used for intragroup comparison. Independent Samples T tests were used to compare the groups. The pre- and post-test SpO_2 data of the water polo players and sedentarys were compared. A significant decrease was found in the water polo players ($p<0.05$). The decrease in sedentary SpO_2 data was not significant ($p>0.05$). In the comparison between the groups SpO_2 data were found to be significant in favor of the water polo players ($p<0.05$). As a result, it can be said that water ball players and sedentary applied acute exercise reduce SpO_2 values. This situation is thought to be caused by the oxygen requirement in the skeletal muscles after acute exercise.

Key words: Water Polo, acute exercise, SpO_2

GİRİŞ

Sutopu, dünyadaki popüler ve zorlu sporlardan biridir (Farajian ve ark., 2004). Buna rağmen, sporcu performansını artırmak için gereken fiziksel ve fizyolojik özellikler hakkında çok az sayıda çalışma yayınlanmıştır. Sutopu sporunda su direncinin oluşturduğu sınırlamalar dolaysıyla, sutopu oyuncularının fizyolojik yeteneklerinin değerlendirilmesini teknik olarak zorlaşmaktadır. Sutopu, düşük ila orta şiddette yüzme ile kısa süreli sprint çalışmalarından oluşur (Hohmann & Frase, 1992). Sutopu maçlarında sporcuların enerji gereksinimi büyük ölçüde anaerobik metabolizmadan elde edilir (Rodriguez, 1994). Her türlü fiziksel etkinliğin gerçekleşmesi için enerji gereklidir. Egzersiz şiddeti arttıkça enerji üretimi ve oksijen kullanımını önemli derecede artar (Akgün, 1994). Oksijen saturasyonunun değerlendirilmesinde pulse oksimetrenin kullanılması, bireye invaziv bir girişim yapılmadan saturasyon ve nabızın her ikisinin birden sürekli non-invaziv ölçümünü sağlamaktadır (Woodrow, 1999). Kandaki oksijenin hemoglobine bağlı olarak taşınan miktarına oksijen

satürasyonu (SpO_2) denir. SpO_2 hücrelere oksijenin taşınmasındaki ana mekanizmayı oluşturur Kanda oksijen büyük oranda hemoglobine bağlı olarak taşınmaktadır. Oksijen satürasyonu ölçümü hipoksi hakkında bilgi verir (Hakemi & Bender, 2005). Çalışmamızda pulse oksimetre cihazı kullanılmıştır. Bu çalışmadaki amaç, sutopu oyuncularında akut egzersizin oksijen saturasyonuna etkisini incelemektir.

YÖNTEM

Denekler

Bu araştırmaya aktif spor yapmakta olan 18-20 yaş arası sutopu oyuncusu (n:8) ve sağlıklı sedanter (n:8) olmak üzere toplam 16 erkek gönüllü olarak katılmıştır.

Akut Egzersiz Modeli

Her iki gruba akut egzersiz modeli olarak Wingate testi uygulanmıştır. Wingate testi Monark Ergomedic 894E model bisiklet ergometresinde yapılmıştır. Vücut ağırlığının kilogramı başına 75 gram direnç uygulanmıştır. Deneklere ısınması için yüksüz pedal çevirmesi ve hızını giderek artırması istenmiştir (Bar-Or, 1987). Egzersiz testi öncesi ve test bittikten hemen sonra SpO_2 ölçüm verileri alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Pulse Oksimetre Ölçümü (SpO_2)

Oksijen saturasyonu ölçümleri akut egzersize başlamadan önce ve testten hemen sonra işaret parmağından alınmıştır. İşlemlere başlamadan önce deneklere testle ilgili bilgi verilmiştir (Yamaya ve ark., 2002).

Boy ve Vücut Ağırlığı Ölçümü:

Ağırlık 0.1 kg hassaslıkta bir kantar ve bu kantardaki metal bir çubuk vasıtasıyla ölçülürken, boy 0.01 cm hassaslıkta dijital boy ölçer aletiyle ölçülmüştür (Tamer, 2000).

İKAS Ölçümü:

İKAS test öncesi Pulse oksimetre cihazı ile ölçülmüştür.

İstatistiksel Yöntem:

Elde edilen veriler SPSS 22.0 programında analiz edilmiştir. İstatistiksel işlemlere geçmeden verilerin normal dağılıp dağılmadıklarına ve homojen olup olmadıklarına bakılmıştır. Grup içi karşılaştırma için Paired Samples T, grupların karşılaştırılması için Independent Samples T testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Grupların ön test son test SpO_2 parametrelerinin analizi

SpO_2	n	Ön Test		Son Test		t	p
		Ort ± SS	Min - Max	Ort ± SS	Min - Max		
Sporcu	8	99.62 ± 2.41	97 – 99	97.76 ± 2.12	95 - 98	2.698	0.008*
Sedanter	8	98.25 ± 1.98	97 – 99	97.74 ± 1.67	97 – 98	2.112	0.178

*p<0.05

Tablo 1'de gruplara uygulanan kısa süreli egzersiz sonrasında alınan SpO_2 parametrelerine ilişkin ön test ve son test ölçüm sonuçlarının karşılaştırması verilmiştir. Sutopu oyuncularının SpO_2 değerindeki düşüş anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Sedanter grubun SpO_2 verilerinde herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 2. Grupların karşılaştırılması

Değişken	Sporcu (n:8)	Sedanter (n:8)	t	p
	Ort ± SS	Ort ± SS		
Yaş (yıl)	19.47 ± 2.25	19.23 ± 2.44	2.354	0.198
Boy (m)	1.78 ± 1.36	1.76 ± 1.89	2.542	0.321
Ağırlık (kg)	76.43 ± 2.25	75.42 ± 2.98	0.279	0.374
İKAS (atım/dk)	68.23 ± 2.58	70.45 ± 2.06	-0.178	0.247
SpO_2 (%) (ön-son test	1.86 ± 1.12	0.51 ± 1.09	1.112	0.012*

*p<0.05

Tablo 2'de Gruplar arası karşılaştırmada SpO_2 verilerinde sutopu oyuncuları lehine anlamlılık bulundu ($p<0.05$). Diğer verilerde herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Kandaki oksijenin büyük bir bölümü hemoglobine bağlı olarak taşınmaktadır. Oksijenin azlığı ile birlikte oluşan solunum sorunları ve dolaşım yetersizlikleri gibi hayati sorunların kaynağı olan hipoksinin tanısı oksijen saturasyonudur. Arteriyel kan hemoglobininin oksijene duygunluğu hasta, sedanter ya da sporcu bireyler için önem arz etmektedir. Sporcuların arter kanında, performansı için istenilen oksijen düzeyinin ağır egzersizler sırasında korunamaması sporcuların kapasitelerini kısıtlamaktadır. Arter kanı oksijen içeriğinin aerobik kapasite üzerinde belirteç olmasından dolayı vücudun oksijenlenmesine etki eden kriterler spor bilimcilerin ilgisini çekmiştir (Kurdak, 2012). Futbolcular üzerinde yapılan çalışmalarda oksijen satürasyonunun egzersiz sonrası azaldığı tespit edilmiştir (Özel & Özer, 2017). Hastalar üzerinde yapılan bir çalışmada aerobik egzersiz sonrası oksijen satürasyonunda düşüş olduğu tespit edilmiştir. (Talvar ve ark., 2018). Başka bir çalışmada akut aerobik egzersizle oksijen saturasyonunda düşüş tespit edilmiştir (Eroglu ve ark., 2018). Çalışmamızda sutopu oyuncularının SpO_2 ön ve son testleri karşılaştırıldığında $p<0.05$ düzeyinde anlamlılık bulunmuştur. Sedanter grupta ise anlamlılık bulunmamıştır. Ancak her iki grupta da düşüşe rastlanılmıştır. Bu düşüşün uygulanan akut egzersiz sonucu kaslarda meydana gelen oksijen ihtiyacından dolayı oluştuğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, sutopu oyuncuları ve sedanterlere uygulanan akut egzersizin oksijen saturasyonunu düşürdüğü söylenebilir.

KAYNAKLAR

Akgün, N. (1994). Egzersiz Fizyolojisi, Ege Üniversitesi Yayınları, s.25-45, İzmir.

Bar-Or, O. (1987). The Wingate anaerobic test, An update on methodology, reliability and validity. Sports Med., 4: 381-394.

Eroglu, H., Okyaz, B., & Türkçapar, Ü. (2018). The Effect of Acute Aerobic Exercise on Arterial Blood Oxygen Saturation of Athletes. Journal of Education and Training Studies, *6*(9), 74-79.

Farajian P, Kavouras SA, Yannakoulia M, Sidossis LS (2004) Dietary intake and nutritional practices of elite Greek aquatic athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab 14:574–585

Hakemi, A., J.A. Bender, (2005). Understanding pulse oximetry advantages and limitations. Home HealthCare Management and Practice, 17: 416-418.

Hohmann A, Frase R (1992) Analysis of swimming speed and energy metabolism in competition water polo games. In: MacLaren D, Reilly T, Lees A (eds) Swimming science VI: biomechanics and medicine in swimming. E& FN Spon, London, pp 313–319

Kurdak, S.S. (2012). Solunum sistemi maksimal egzersiz kapasitesini sinirlar mi? Solunum, 14:12-20.

Ozel, M. S., & Ozer, M. K. (2017). Evaluation of the Acute Effects of Using Maximum Aerobic Activity Training Mask. İÜ Journal of Sports Sciences, 7(1), 1303-1014.

Rodriguez FA. (1994). Physiological testing of swimmers and water polo players in Spain. In: Miyashita M, Mutoh Y, Richardson AB (eds) Medicine and science in aquatic sports 39. Karger, Basel, pp 172–177

Talvar, S., Kumar, M. V., Sreenivas, V., Gupta, V. P., Choudhary, S. K., & Airan, B. (2018). Exercise performance after univentricular palliation. Annals of Pediatric Cardiology, 11(1), 40-47. https://doi.org/10.4103/apc.APC_43_17

Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel – Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Bağirgan Yayinevi, Ankara.

Woodrow, P. (1999). Pulse oximetry. Nursing Standard, 13(42): 42-47.

Yamaya, Y, Bogaard, HJ, Wagner, PD, Niizeki, K, Hopkins, SR. (2002). Validity of pulse oximetry during maximal exercise in normoxia, hypoxia, and hyperoxia. J Appl Physiol. 92: 162– 168.

Üniversiteler Ligi (Unilig) Basketbol Oyuncularının İmgeleme Düzeylerinin İncelenmesi

[1]*Levent BAYRAM*
[1]*Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*
[2]*Özge Deniz YÜCELOĞLU KESKİN*
[2]*Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Üniversiteler Ligi (Unilig)'inde oynayan basketbol oyuncularının imgeleme düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yaşlarına göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamız 2017-2018 yılında İzmir'de yapılan Üniversiteler Ligi (Unilig) Basketbol müsabakalarında oynayan 62 kadın, 66 erkek olmak üzere toplam 128 (yaş; 21.500±2,020 yıl) sporcuya uygulanmıştır. Çalışmamızda sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen, Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri'nin Türkçe Sporcularına göre uyarlanması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır. İstatistiksel analizde t testi, Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sporcuların cinsiyetlerine göre imgeleme alt boyut puanları incelenmiş, yalnızca Motivasyonel Genel Uyarılmış düzeylerinde erkeklerin puan ortalamaları kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Sporcuların spor yaşına göre; imgeleme düzeyleri incelenmiştir. 10 yıl ve daha az süre spor yapanlar ile 10 yıldan daha uzun süre spor yapanların imgeleme alt boyut puanları istatistiksel olarak farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Basketbol oyuncularının yaş ve spor yaşı bakımından imgeleme alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık görülmezken cinsiyetlerine göre Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyut puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Hayal Etme, İmgeleme, Basketbol

Investigation of Imagery Levels of Basketball Players who Playing Universities Basketball League (Unilig)

ABSTRACT

The aim was to study the imagery levels of basketball players playing in the Universities League (Unilig) based on age, gender and sport age. Our study was conducted with a total of 128 participants, 62 female and 66 men (age; 21.500±2,020 years), who took part in the 2017-2018 University League Basketball tournament in Izmir. The Sports Imagery Inventory, which was developed by Hall et. al. (1998), was used in order to determine the imagery types of the athletes. The Turkish version of the Sports Imagery Inventory was done by Kızıldağ and Tiryaki (2012). For statistical analysis, the t test and Mann Whitney U test were used. The imagery sub-dimension points of the athletes were examined based on age, and the Motivational General Arousal level was the only area where the average points of males were statistically higher than females ($p<0.05$). The imagery levels of athletes were examined based on their sport age. It was seen that there is not a statistically significant difference between the imagery sub-dimension points of athletes that have been doing sports for 10 years and less and those who have been doing sports for more than 10 years ($p>0.05$). While a statistically significant difference was not detected between the imagery sub-dimension point averages of basketball players based on age and sport age, a statistically significant difference was found between the Motivational General Arousal sub-dimension point averages based on gender.

Key Words: Imagining, Imagery, Basketball

GİRİŞ

Sportif performansın yukarılara çekilmesinde laboratuvarlar, teknolojik çalışmalar, teknik, taktik, kondisyon antrenmanlarının önemi, yapılan bilimsel araştırmalarla birlikte ortaya çıkmış, bilim adamları ve teknik adamlarınca bu unsurların sporcuların başarısı için gerekliliği anlaşılmıştır. Şampiyon sporcuların bir özelliği de teknik, taktik ve kondisyon antrenmanlara ilave olarak; zihinsel antrenmanlara da önem vermeleri ve performanslarını etkileyebilecek dış faktörleri en aza indirgeyerek performans dalgalanmasını ortadan kaldırabilmeleridir (Civan, 2001) Psikolojik antrenmanlar performans belirleyicilerin başında gelmektedir. Bu psikolojik çalışmalar içerisinde imgeleme performansın artırılması yönünde önemli bir uygulama olarak karşımıza çıkmaktadır. İmgelemenin başarıyı olumlu olarak etkileyebileceğini gösteren bilimsel çalışmalar mevcuttur. İmgeleme çalışmaları teknik, taktik ve motorik çalışmalarla birleştirilerek kullanıldığında sporcuların performansının arttırılmasında önemli bir uygulamadır (Vurgun, 2010). İmgeleme, zihinde bir fikir ya da resim yaratma yeteneğidir (Gawain, 2007). Başka bir tanımda ise "hareket akışının gerçek bir uygulaması olmadan, yoğun bir düşünme ile öğrenilmesi ya da geliştirilmesi" şeklinde ifade edilir (Başer, 1998). İmgeleme sözlük anlamı olarak gerçeği taklit etme anlamına gelir yani gerçek deneyimleri (duymak, hissetmek, görmek, koklamak, tatmak vb.) sanki gerçekten oluyormuş gibi beynimizde canlandırmak, düşünmek olarak da açıklanabilir (Beşiktaş, 2005).

İmgeleme çalışmaları teknik, taktik ve motorik çalışmalarla birleştirilerek kullanıldığında sporcuların birçok yönden gelişmesine katkıda bulunur. Böylece sporcuların performanslarının arttırılmasında önemli kazanımlar elde edilir. Sporda imgelemenin, sporcunun kendisi hakkında olumlu benlik algısı oluşturma, kaygıyla baş edebilme ve kendine güven gibi psikolojik faktörleri de geliştirdiği bilinmektedir (Hall, 2001). İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Ayrıca, sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir (Kızıldağ, 2007).

Bu çalışmada Üniversiteler Ligi (Unilig)'inde oynayan basketbol oyuncularının imgeleme düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yaşlarına göre incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma, genel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Tarama yönteminde geçmişte veya halen var olan bir durum var olduğu şekliyle tanımlamak amaçlanır (Altunçekiç ve ark., 2005).

Evren ve Örneklem

2017-2018 yılında İzmir'de yapılan Üniversiteler Ligi (Unilig) Basketbol müsabakalarında oynayan 62 kadın, 66 erkek olmak üzere toplam 128 (yaş; 21.500±2,020 yıl) sporcu.

Veri Toplama Araçları

Çalışmamızda sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen, Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır. Ölçümler öncesinde katılımcılara ölçeğin nasıl doldurulması gerektiği ile ilgili ayrıntılı bilgi verilmiş ve katılım konusunda rızaları alınmıştır. Ayrıca verilen ölçekte yaş, cinsiyet, spor yaşlarını yazmaları istenmiştir. Sporda İmgeleme Envanteri'nin Türkçe Sporcularına göre uyarlanması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır. Envanterin Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık olarak 4 alt boyutu bulunmaktadır. Her alt boyutta da alınan puanın yüksek olması kişinin daha olumlu bir durum içinde olduğu anlamına gelir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 21 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmıştır. Daha sonra değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri (ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum değerleri) yapılmıştır. İstatistiksel analizde t testi, Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak 0.05 değeri alınmıştır.

BULGULAR

Tablo1. İmgeleme alt boyutlarının yaş değişkenine göre incelenmesi

Alt Boyut	Yaş Grup	N	Ort	SS	Median	Min	Max	P
Bilişsel İmgeleme	19-21	76	43,500	9,563	43,500	17,00	61,00	0,104
	22-26	52	46,308	8,271	48,500	26,00	60,00	
Motivasyonel Özel İmgeleme	19-21	76	23,566	6,969	24,000	5,00	35,00	0,321
	22-26	52	25,135	5,427	25,500	10,00	35,00	
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	19-21	76	17,895	5,032	18,000	6,00	28,00	0,391
	22-26	52	19,115	4,519	18,000	11,00	28,00	
Motivasyonel Genel Ustalık	19-21	76	15,132	3,859	15,000	3,00	21,00	0,141
	22-26	52	16,212	3,339	17,000	9,00	21,00	

Ayrıca sporcuların yaşına göre imgeleme alt boyut puanları incelenmiş gruplar arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo2. İmgeleme alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Ort	SS	Median	Min	Max	P
Bilişsel İmgeleme	Kadın	62	44,564	8,416	45,000	24,00	61,00	0,596
	Erkek	66	44,712	9,821	48,000	17,00	60,00	
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	62	24,000	6,638	24,000	5,00	34,00	0,933
	Erkek	66	24,393	6,236	25,000	5,00	34,00	
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	62	17,500	5,120	18,000	6,00	28,00	0,044
	Erkek	66	19,227	4,457	19,000	7,00	28,00	

Motivasyonel Genel Ustalık	Kadın	62	15,564	3,467	16,000	6,00	21,00	0,79
	Erkek	66	15,575	3,898	16,000	3,00	21,00	

Sporcuların cinsiyetlerine göre imgeleme alt boyut puanları incelenmiş, yalnızca Motivasyonel Genel Uyarılmış düzeylerinde erkeklerin puan ortalamaları kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 3. İmgeleme alt boyutlarının spor yılı değişkenine göre incelenmesi

Alt Boyut	Spor Yaşı	N	Ort	SS	Median	Min	Max	P
Bilişsel İmgeleme	On Yıla Kadar	75	45,133	5,050	18,000	6,00	28,00	0,651
	On Yıldan Fazla	53	43,943	10,008	47,000	17,00	60,00	
Motivasyonel Özel İmgeleme	On Yıla Kadar	75	24,133	6,134	24,000	10,00	35,00	0,686
	On Yıldan Fazla	53	24,302	6,843	25,000	5,00	35,00	
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	On Yıla Kadar	75	18,133	5,049	18,000	6,00	28,00	0,477
	On Yıldan Fazla	53	18,754	4,573	18,000	8,00	28,00	
Motivasyonel Genel Ustalık	On Yıla Kadar	75	15,600	3,668	16,000	3,00	21,00	0,971
	On Yıldan Fazla	53	15,528	3,734	16,000	6,00	21,00	

Sporcuların spor yaşına göre; imgeleme düzeyleri incelenmiştir. 10 yıl ve daha az süre spor yapanlar ile 10 yıldan daha uzun süre spor yapanların imgeleme alt boyut puanları istatistiksel olarak farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Basketbol oyuncularının yaş ve spor yaşı bakımından imgeleme alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatüre bakıldığında Erdoğan'ın (2009) bulguları da yaş ve spor yaşı ile imgeleme arasında ilişki bulunmadığını göstermektedir. Kolayiş ve ark. (2015), spor yaşı arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarının da arttığını bulmuştur. Mulder ve ark. (2007) ise daha yaşlı katılımcıların motor imgeleme kapasitesi olarak genç olanlara göre daha kötü olduğunu belirtmiştir.

Çalışmaya katılan basketbolcuların cinsiyetlerine göre Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyut puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kartal ve ark. (2017) çalışmalarında katılımcıların cinsiyetleri ile imgelemenin herhangi bir alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığını tespit etmekle birlikte, erkeklerin bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu, diğer yandan kadınların da motivasyonel genel ustalık ve genel uyarılmışlık alt boyut ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

KAYNAKLAR

Altunçekiç, A., Yaman, S., Koray, Ö. (2005). The research on prospective teachers' self-efficacy belief level and problem solving skills. Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, 13(1):93-102.

Beşiktaş, M.Y. (2005). Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Civan, A. (2001). Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Erdoğan, D.P. (2009). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

Hall, C.R. (2001). Imagery in Sport and Exercise. In: Handbook of Research on Sport Psychology. (2nd Ed.). New York RN. Singer, HA. Hausenblas (Eds.). 538.

Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., Altıncı, E.E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. İÜ Spor Bilimleri Dergisi. 7,(1); 1303-1414.

Kızıldağ E (2007): Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kolayiş, H., Sarı, İ., Köle,Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi, 13(2):129-136.

Mulder. T.H., Hochstenbach, J.B.H., Van Heuvelen, M.J.G.,ve ark. (2007). Motor imagery: the relation between age and imagery capacity. Hum Mov Sci, 26(2), 203-211.

Vurgun N (2010): Sporda imgeleme anketinin türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Genç Güreşçilerin Üç Farklı Renkteki Rastgele Uyarı Serileri Arasındaki Tepki Sürelerinin Karşılaştırılması

[1]Dilek Sevimli, [2]Ali Kamil Güngör
[1]Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Bölümü, 01330, Adana-Türkiye
[2]Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 01330, Adana-Türkiye

ÖZET

Amaç: Güreş yüksek yoğunlukta kısa süreli yüklenmelerin doğru karar verme becerileri ile çabuk yön ve seviye değiştirme ve manevra yapabilme yeteneğinin öne çıktığı bir mücadele sporudur. Bu çalışmada, Güreş Eğitim Merkezindeki güreşçilerin üç farklı renkteki altıuyarı serisine karşı sergiledikleri tepki sürelerinin karşılaştırılması amaçlamaktadır.

Materyal ve Yöntem: 2019 yılı bahar yarıyılında Mart ayı içerisinde Adana İli İsmet Atlı Güreş Eğitim Merkezindeki 23 erkek gönüllü sporcudan veriler toplanmıştır.

Ölçüm Aracı: Katılımcıların standart bir ısınmadan sonra rastgele sırada verilen üçlü renk uyarılarına karşı altı seride sergiledikleri tepki (response) süreleri Fitlight TR cihazı ile ölçülmüştür. Yeşil, kırmızı ve mavi renk uyarılardan oluşan her bir seri peş peşe altı kere tekrar ettirilmiştir. Her bir serideki ortalama tepki süresi diğer seriler ile ikili şekilde karşılaştırılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebi ile ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların ortalama yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi ortalama değerleri sırasıyla; 13,96 yıl, 1,65 m, 59,52 kg ve 21,57 kg/h^{2}dir. Üç renk uyarıdan oluşan altı serideki ortalama tepki süreleri ise sırasıyla; birinci seri için 0,528 ms, ikinci seri için 0,472 ms, üçüncü seri için 0,465 ms, dördüncü seri için 0,446 ms, beşinci seri için 0,471 ms ve altıncı seri için 0,474 ms'dir. Seriler arasındaki fark ilk serideki yüksek reaksiyon süresinden kaynaklanmaktadır. Birinci seri, iki, üç ve dördüncü seriden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklıdır. En düşük tepkizamanı dördüncü seride ve en yüksek tepki zamanı ilk seride gözlenmiştir.

Sonuç: Çoklu serilerde farklı renklerden oluşan uyarılara karşı sergilenecek tepki zamanlarını belirleyen testler spor branşının müsabaka koşullarında sergilenen yüksek yoğunluktaki maksimum dikkat gerektiren hareketlerin sayısı ve uyarı aralıkları dikkate alınarak düzenlenmesinin yararlı olacağı değerlendirilmektedir.

Anahtar kelimeler: Renk uyarıları, çoklu tepki zamanı, güreş.

Comparison of Response Times Among Random Series of Three Different Colors Stimulus in Young Wrestlers

ABSTRACT

Objective: Wrestling as a combat sport needs high intensity short-term efforts come to the forefront with the right decision-making skills and the ability to quickly change direction and body positions. Thus, this study aims to compare the reaction time of wrestlers against three different colors stimulus in six serial at the Wrestling Training Center.

Material and Methods: Data were collected from 23 male volunteer athletes in Ismet Atlı Wrestling Training Center in Adana in March 2019 spring semester.

Measurement Tool: Participants' reaction times against the triple color stimulis in six series randomly given after standard warm up were measured with the Fitlight TR instrument. Each series consist of green, red and blue color stimulus was repeated six times in the sequential manner. The average reaction time in each series was compared in duplicate with the other series. The Mann Whitney U test was used for paired comparisons because the data did not show normal distribution.

Results: The mean values of the participants for age, body height, body weight and body mass index were as follows; 13,96 years, 1,65 m, 59,52 kg and 21,57 kg / h^2. The average reaction times in the six series are 0.547 msec for the first series, 0.472 msec for the second series, 0.465 msec for the third series, 0.446 msec for the fourth series, 0.471 msec for the fifth series and 0.474 msec for the sixth series, respectively. The difference among the series is due to the high reaction time in the first series. The first series is statistically significant different from the two, three and fourth series. The lowest reaction time was displayed in the fourth series, while the highest response time was observed in the first series.

Conclusion: It is considered that the response time tests to be performed against the stimulus of different colors in the multiple series will be useful to arrange the sports branch by taking into account the number of movements requiring maximum attention in high intensity conditions and response intervals against opponents.

Key words: Color stimulis, multiple serial response time, wrestling.

GİRİŞ

Sporcuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri ilgilendikleri spor dalına göre birtakım farklılık göstermektedir. Her spor dalının kendine özgü disiplinleri, kuralları ve antrenman türleri olduğu bilinmektedir. Bu sebepten ötürü spor branşlarının ihtiyacı olan oyuncu tipi de değişiklik göstermektedir (Yolcu, 2012).

Güreş; karşılıklı iki bireyin hiçbir malzeme ve araç kullanmaksızın belirli kurallar eşliğinde, belirli bir bölge içerisinde ve belirli bir sürede tüm fizyolojik ve psikolojik güçlerini kullanarak rakibini sırtüstü yere getirmeye çalışmak veya teknik yönden puan üstünlüğüne ulaşmak için yapmış oldukları bir mücadeledir (Acak ve ark. 1997).

Güreşte türlü fonksiyonel özelliklerin bir arada bulunmasını gerektiren; güç, dayanıklılık, sürat, kuvvet, teknik, taktik, hareketlilik, yetenek ve tepki sürati gibi motorik özelliklerin tamamının bir arada bulunduğu farklı sıklet ve stillerden meydana gelen bir spor dalıdır (Akyüz, 2009; Ziyagil, 1994).

Reaksiyon zamanı, kişiye bir uyarının verilmesi ile kişinin bu uyarana istemli olarak verdiği cevabın başlangıcı arasında geçen zaman birimi reaksiyon zamanı olarak tanımlanmıştır (Botwinic ve Thomson, 1968). Reaksiyon zamanı sporlarda hem basit hem de kompleks veya tercihli durumlarda belirlenmelidir. Basit reaksiyonda önceden bilinen sinyale aniden verilen istekli tepkiyle belirlenir. Diğer yanda seçilmiş veya kompleks reaksiyon zamanında ise bir uyarı verilir ve bunların arasından birini seçmek zorunludur. Açıkça ikincisi yavaştır ve gecikme zamanı seçenek sayısının artışı sonucunda artar. Reaksiyon zamanı bir uyarıya istemsiz verilen tepki olan refleks zamanı açısından tartışılmalıdır (Dış temasa tendonların refleksi gibi). Benzer şekilde, sürat antrenmanlarında yüksek derecede öneme sahip diğer terimde hareket zamanı veya bir hareketin başlangıç ve bitişi arasındaki zamandır. Reaksiyon zamanı çoğu sporlarda belirleyici faktördür ve düzenli antrenmanlarla geliştirilebilir (Ergen ve ark. 1994).

Reaksiyon sürati, güreşçinin başarısını artıran ve etkileyen önemli özelliklerden birisidir. Bir güreşçi müsabaka sırasında atak yapar, müdafaa yapar, kontr-atak yapar ve stratejik olarak da bu atakları rakibin müdafaasına meydan vermemek için süratli bir şekilde yapmak zorundadır (Gökdemir, 2000; Gökdemir, Çeker, Cicioğlu, 1999).

Reaksiyon zamanı bireyin kararlarının hızının ve etkililiğinin iyi bir belirleyicisidir. Uyarıcının sunumu ile tepkiyi başlatma arasında meydana gelen reaksiyon zamanında, gecikmeler oluşabilmektedir. İşte; bu tarz gecikmeleri en aza indirmeyi başaran sporcular, yarışmalarda ve/veya etkinliklerde önemli bir avantaj sağlamaktadırlar. Rakibin değişen hareketlerine anında tepki göstererek, otomize edilmiş teknikte standart tepki süresi söz konusudur. Basit reaksiyon,

önceden bilinen sinyale aniden verilen istekli tepkiyle belirlenirken, seçimli veya kompleks reaksiyon zamanında ise birçok uyarı vardır ve bunların arasından en doğru uyarı seçilir (Kürkçü, 2003).

Hareket eden objeye karşı tepki zamanı ve seçilmiş reaksiyon zamanı güreş sporu için ayrı bir önem taşımaktadır. Hız gerektiren güreş sporunda başarı; sporcunun çevrenin özelliklerini ne kadar hızlı belirleyebildiğine (ör. rakibin hareketi), ne yapacağına ne kadar hızlı karar verdiğine ve etkili bir karşı hareketi ne kadar hızlı başlatabildiğine bağlıdır. Reaksiyon zamanı, güreşte açık beceri performansında belirgin bir şekilde görülmektedir.

Bu çalışmada, Adana Güreş Eğitim Merkezindeki güreşçilerin üç farklı renkteki altı uyarı serisine karşı sergiledikleri tepki sürelerinin karşılaştırılması amaçlamaktadır.

MATERYAL VE METOT:

Bu çalışma karışık desenli betimsel modelde yapılan bir araştırmadır. Araştırmanın evreni Adana ili İsmet Atlı Güreş Eğitim Merkezi'ndeki sporcular oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise; yaş ortalamaları 13,96±0.976 olan ve antrenman yaşı 2-4 yıl arasında değişen, serbest stilde güreş yapan, çeşitli ortaöğretim kurularında eğitim, öğretimlerini devam ettiren ve düzenli antrenman yapan toplam n=23 erkek güreşçi gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Sporcuların demografik bilgileri kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Ayrıca, Beden Kitle indeksi, tepki süreleri ölçüm testleri alınmıştır.

Katılımcıların standart bir ısınmadan sonra rastgele sırada verilen üçlü renk uyarılarına karşı altı seride sergiledikleri tepki (response) süreleri Fitlight TR cihazı ile ölçülmüştür. Katılımcıların standart bir ısınmadan sonra rastgele sırada verilen üçlü renk uyarılarına karşı altı seride sergiledikleri tepki (response) süreleri Fitlight TR cihazı ile ölçülmüştür. Yeşil, kırmızı ve mavi renk uyarılardan oluşan her bir seri peş peşe altı kere tekrar ettirilmiştir. Her bir serideki ortalama tepki süresi diğer seriler ile ikili şekilde karşılaştırılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebi ile ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi uygulanılmıştır.

BULGULAR

Genç güreş sporcularının yeşil, kırmızı ve mavi renkli uyarılara verdikleri reaksiyon sürelerinin (milisaniye=ms) incelendiği çalışmada Tablo. 1 ve 2'de gösterilen bulgular belirlenmiştir.

Tablo 1'de demografik bilgileri tablo 2'de güreşçilerin üç farklı renkteki altı uyarı serisine karşı sergiledikleri tepki sürelerinin karşılaştırılması sunulmuştur.

Tablo 1.Güreşçilerin Fiziksel özelliklerini tanımlayıcı istatistikleri.

Değişkenler	n	X	SS	Minimum	Maksimum
Yaş (yıl)	23	13,96	,976	12	16
Boy Uzunluğu (cm)	23	1,65	,114	1,42	1,85
Vücut Ağırlığı (kg)	23	59,52	16,29	33	85
Beden Kütle İndeksi (BKI)	23	21,57	3,74	16,37	30,12

Tablo2.Güreşçilerin yeşil, kırmızı ve mavi renkli uyarılara reaksiyon sürelerinin (milisaniye=ms) seriler arasında ikili karşılaştırılması.

	İLK SERİ		İKİNCİ SERİ		Seriler	Mann	z	Asymp.
	n	X	SS.	X	SS.	Arası	Whitney U	değeri	Sig
Seri reaksiyon süresi (ms)	23	0,528	0,111	0,472	0,135	1-2	156,000	-2,388	,017*
	23	0,528	0,111	0,465	0,047	1-3	173,500	-2,006	,045*
	23	0,528	0,111	0,446	0,114	1-4	131,500	-2,926	,003**
	23	0,528	0,111	0,471	0,081	1-5	186,500	-1,716	,086
	23	0,528	0,111	0,474	0,112	1-6	207,500	-1,254	,210
	23	0,472	0,135	0,465	0,047	2-3	220,500	-,969	,333
	23	0,472	0,135	0,446	0,114	2-4	223,500	-,903	,367
	23	0,472	0,135	0,471	0,081	2-5	230,500	-,748	,454
	23	0,472	0,135	0,474	0,112	2-6	241,000	-,517	,605
	23	0,465	0,047	0,446	0,114	3-4	180,500	-1,849	,064
	23	0,465	0,047	0,471	0,081	3-5	252,500	-,264	,792
	23	0,465	0,047	0,474	0,112	3-6	263,500	-,022	,982
	23	0,446	0,114	0,471	0,081	4-5	195,000	-1,528	,126
	23	0,446	0,114	0,474	0,112	4-6	221,500	-,946	,344
	23	0,471	0,081	0,474	0,112	5-6	262,500	-,044	,965

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, Adana Güreş Eğitim Merkezindeki güreşçilerin üç farklı renkteki altı uyarı serisine karşı sergiledikleri tepki sürelerinin karşılaştırılması amaçlamaktadır.

Güreşçilerin, ortalama yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi ortalama değerleri sırasıyla; 13,96 yıl, 1,65 m, 59,52 kg ve 21,57 kg/h^{2}dir.

Üç renk uyarıdan oluşan altı serideki ortalama tepki süreleri ise sırasıyla; birinci seri için 0,528 ms, ikinci seri için 0,472 ms, üçüncü seri için 0,465 ms, dördüncü seri için 0,446 ms, beşinci seri için 0,471 ms ve altıncı seri için 0,474 ms'dir.

Güreş sporunda müsabakanın doğal ortamında bir çok uyaran bulunmaktadır. Sporcunun bu uyarılar içinden en doğru olan uyarıya yanıtı programlaması, doğru zamanda ve doğru kararla sağlanabilir. Arka arkaya ve çok kısa süre içerisinde bir çok uyarıdan ve ardışık

uyarılardan ilk tepki daha net, ikinci ve ardından gelen uyarılar yavaştır ve gecikme zamanı seçenek sayısının artışı sonucunda artar.

İki uyarıcının beklenmeyen bir biçimde birlikte ya da çok yakın verildiği durumlarda, sistem ilk uyarıcıyı almakta ve ona tepki seçmeye ve tepki oluşturmaya başlamaktadır (Schmidt ve Lee, 1998).

Daha sonra, ikinci uyaran geldiğinde, sistem zaten ilk uyaranı işlemekte olduğundan, ikinci uyaran-tepki çiftiyle karışmaktadır. Bu anlayışa göre, tepkinin seçimi ya da tepkinin programlanması aşamalarında ya da her ikisinde de geçici bir engellenme söz konusudur (Vickers, 2006; Schmidt ve Lee, 1998).

Herhangi bir başka eylem (örneğin, ikinci uyarıcıya verilecek tepkinin düzenlenmesi ya da başlaması) birinci tepkinin hazırlığı tamamlanana değin beklemek zorundadır. İki uyaran arasındaki süre çok kısa olduğunda (yaklaşık 50-60 ms) daha fazla bir gecikme olmaktadır. Çünkü birinci uyaran için tepki seçimi daha yeni başlamıştır; ikinci tepki seçilmeden önce bu ilk seçim sonlanmalıdır. İki uyaran arasındaki zaman aralığı arttıkça, ikinci uyaran verildiğinde ilk tepkinin hazırlığının büyük bir kısmı tamamlanmış olmaktadır. Böylece, ikinci tepkinin hazırlığındaki gecikme daha az olmaktadır.

Sonuç olarak, çoklu serilerde farklı renklerden oluşan uyarılara karşı sergilenecek tepki zamanlarını belirleyen testler kullanılarak, spor branşının müsabaka koşullarında yüksek yoğunluktaki maksimum dikkat gerektiren hareketlerin sayısı ve uyarı aralıkları dikkate alınarak düzenlenmesinin yararlı olacağı çalışma sonuçlarına göre söylenebilir.

KAYNAKÇA

Acak M, Ilgın A, Erhan S. (1997) Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı. Malatya, Sezer Ofset.

Akyüz, M. (2009). Elit Güreşçilerde Hızlı Kilo Kaybının Fiziksel Fizyolojik ve Biyokimyasal Parametrelere Etkisi. Basılmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Botwinic J. ve Thomson LW.(1968) Age Difference in Reaction Time. Gerontologist, pp:25

Ergen, E., Turnagöl, H., Paker, S., Güner, R., Zergeroğlu, A.M., Cinemre, A. (1994) Yağlı güreşçilerin Fizyolojik Profilleri, H. Ü. Spor Bilimleri 3. Ulusal Kongresi Bildiri özetleri H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Yayını,Ankara.

Gökdemir, K. (2000), Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Poyraz Ofset Matbaası, Ankara.

Gökdemir, K., Çeker, B., Cicioğlu, İ., Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 16-17 Yaş Grubu Güreşçilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 1, Sayı 1, Konya, 1999

Kürkçü, R. (2003), 15-17 Yaş Grubu Güreşçilerin Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Spora Bağlı Sezonsal Değişimleri. G.Ü. Sağlık. Bilim. Enst. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi- Ankara.

Schmidt, R.A., & Lee, T.D. (1998). Motor control and learning: A behavioral emphasis (3rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Vickers, J.N. (2006). Visual control when aiming at a far target. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 22,342-354.

Yolcu, A. (2012). 14-17 Yaş Arasındaki Erkek Basketbolcu, Futbolcu, Güreşçi ve Sedanter Bireylerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Ziyagil, M. A., ve ark.. Sıkletlerinde Türkiye Birincisi ve İkincisi Olan Güreşçilerin Yapısal ve Fonksiyonel Özelliklerinin Karşılaştmlması, H. Ü. Spor Bilimleri Dergisi Cilt 5, Sayı i, Ankara-l 994

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Mücahit DURSUN[1]
Cihan ULUN[2]
Baglan YERMAKHANOV[3]
[1] *Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mucahitdursun1903@gmail.com*
[2] *Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, cihanulun06@hotmail.com*
[3] *Ahmet Yesevi Üniversitesi, baglan0989@gmail.com*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini incelemek ve bazı demografik değişkenlerin etkisini belirlemektir. Araştırmaya, 141'i erkek (%31,3), 309'u kadın (%68,7) olmak üzere toplamda 450 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada, Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılan Ucla Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan Ucla Yalnızlık Ölçeğine verilen cevapların iç tutarlılığı Cronbach's Alpha (α) ile incelenmiş ve katsayı .75 olarak belirlenmiştir. Ölçeğe ait puan dağılımlarının çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alındığında verilerin normal dağılım gösterdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin demografik verilerinin analizinde frekans (f) ve yüzde (%) gibi betimsel istatistiklerden yararlanılırken, cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre ölçekten aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla verilere T-Testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Demografik değişkenler incelendiğinde, cinsiyet ve spor yapma durumu değişkenlerinde gruplar içinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Öğrenci, Spor

INVESTIGATION OF THE LONELİNESS LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO VARIOUS VARIABLES

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the loneliness levels of university students and to determine the effect of some demographic variables. A total of 450 students, including 141 male (31.3%) and 309 female (68.7%), participated in the study voluntarily. In this study, Ucla Loneliness Scale which was developed by Russell, Peplau and Ferguson (1978) and adapted by Demir (1989) was used. The internal consistency of the responses to the Ucla Loneliness Scale used in the study was examined with Cronbach's Alpha (α) and the coefficient was determined as .75. When the skewness and kurtosis values of the scales were analyzed, it was found that the data showed normal distribution. In the analysis of the demographic data of the students, descriptive statistics such as frequency (f) and percentage (%) are used, in order to determine whether there is any difference between the scores of the students according to gender and sports variables, T-Test was applied to the data. According to the findings of the research, it was found that the loneliness levels of university students were at a moderate level. When the demographic variables were analyzed, there were statistically significant differences between the groups in terms of gender and sports.

Keywords: Loneliness, Student, Sport

[2] Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, cihanulun06@hotmail.com
[3] Ahmet Yesevi Üniversitesi, baglan0989@gmail.com

GİRİŞ

İnsanlar yaşamları boyunca başka insanlarla iletişim içinde olmaya ihtiyaç duyarlar. Yaşamımızda ilişkiler bir çok nedenden ötürü bozulmakta ve yakınlarıyla ilişkileri azalmaktadır. Yalnızlık insan yaşamında bireyin günlük hayatında olumsuzluklara neden olur (Yılmaz, 2008).

Ördek (2008)'e göre yalnızlık: "Sosyal iliskilerdeki yoksunluk ve yetersizlikten kaynaklanan, bireyleri pek memnun etmeyen, psikolojik bir durum" olarak tanımlanmaktadır.
Hayatın koşturmacası içinde insan ruhsal dengesini zorlamaktadır. Yaşadığımız devrin tüketim devri olduğunu düşünürsek bu gayet normaldir. İnsanın yaşadığı ruhsal dengesizlikler beraberinde güvensizliği, yabancılaşmayı ve ilişkilerde yüzeyselliği getirmektedir. Bu nedenle insanın sosyal çevresi sınırlanmakta, birbirine zman ayırma ve bunun gerekliliği göz ardı edilmektedir. Bu sebeple bireyin sosyal çevresi ile etkileşimi bozulmakta ve yalnızlık yaşayabilmektedir (Yıldırım, 2008).

Yalnızlığın üzerinde durulması gereken önemli bir boyutu da Moustakes (1961. Akt.. Demir. 1990) tarafından öne sürülmüştür. Bu. yalnızlığın olumluluk olumsuzluk yönüdür. Varoluş yalnızlığı ile yalnızlık kaygısı arasındaki farklılığı belirten Moustakes. Varoluş yalnızlığının insan yaşantısının kaçınılmaz bir parçası olduğunu, insanın kendisiyle yüzleşme sürecini içerdiğini ve benlik gelişimine katkıda bulunduğunu belirtmektedir. Yalnızlık kaygısı yaşamımızı olumsuz etkileyerek insanları birbirinden uzaklaştırır (Buluş, 1997).

Öğrencinin üniversitede yaşadığı olaylar ve sosyal ilişkilerindeki yetersizlikler onu yalnızlık duygusuna iteler. Yalnızlık duygusu kişiler arası ilişkilerde kendisini yetersiz hissettiği anda ortaya çıkan hoş olmayan bir tecrübedir (Kaçan, 2015).

Yalnızlık yıpratıcıdır, insanı aşağı doğru çeker. İnsanın çevresiyle olan ilişkilerinin yeterli olmadığını gösterir. Yalnızlık duygusu insanda kötü izler bırakır. Yalnızlık duygusu taşıyan insan çevresiyle ilişkilerinde güçlük çekmektedir. Yalnızlık durumu herkesin algıladığı sosyal ilişki sayısıyla değil kişinin algıladığı sosyal ilişki ile ilgilidir. Yani kişi dışardan bakıldığında yalnız görünmeye bilir ama kişi kendisini olumsuz yalnızlığın içinde görebilir (Uçar, 2018).
Yalnızlık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde tek başına olmak ile yalnızlık olgularının eş anlamlı kullanıldığı görülmektedir. Oysa bu iki olgu birbirinden farklı manalar taşımaktadır.

Larson'a göre tek başına olmak kişinin kendi seçimidir. Buchloz ve Catton'a göre ise tek başına olmak kişilik gelişiminde olumlu bir etkendir. Yalnızlık ise bireyin başına gelen kötü olayların onu olumsuz yönde nasıl etkilediği ile ilgilidir (Kızar, 2012).

Yalnızlık duygusu kişinin bedensel, ruhsal ve toplumsal yapısıyla ilgili olup süresi ve şiddeti yaşadığı strese bağlıdır. Toplum tarafından kabul görmede karamsarlık yaşayan kendini fazlasıyla küçümseyen kendisini yetersiz gören , sosyal ilişki sıklığı, sosyal ilişki ağı ve yoğunluğu az olan bireylerin yalnızlık duygusunu daha sık yaşadıkları görülmektedir (Koç ve Sağlam, 2009).

Yalnızlık kişiye hüzün veren, hoş olamayan bir duygu olduğu bilinmektedir. Yalnızlık hissi ümitsizlik ve mutsuzluk içerip bireye acı veren bir durumdur. Bu durum bireyin yalnız olmayı isteme durumundan ayrılır. Çünkü insan yaratılışı gereği sosyal bir varlıktır (Seçim ve ark., 2014).
Yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalar (Yıldırım, 2008; Kızar, 2012; Çeçen ve Cenkseven, 2007; Özçelik ve ark., 2014; Avcı ve Yıldırım, 2014; Kaçan, 2015; Buluş, 1997; Güloğlu ve Karairmak, 2011; Doğan ve Karakuş, 2016; Uçar, 2018; Öksüz, 2016; Kaya vr ark., 2012;).

Çalışmanın önemi: Çalışmamıza katılan öğrenciler geleceğin öğretmen adayıdır. Bu nedenle Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini incelemek ve bazı demografik değişkenlerin etkisini belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma, tarama modelinin kullanıldığı bir çalışmadır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2017).

Araştırma Grubu

Araştırmaya Gazi üniversitesi Eğitim Bilimleri ve Spor Bilimlerinde eğitim gören öğrencilerden 141'i erkek (%31,3), 309'u kadın (%68,7) olmak üzere toplam 450 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyet ve spor yapma durumu ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ):

UCLA (University of California, Los Angeles) Yalnızlık Ölçeği, Russell, Peplau ve Ferguson tarafından 1978 yılında geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Demir, (1989) tarafından yapılmıştır 4'lü Likert tipinde hazırlanan ölçek, yalnız insanların yaşantılarını nasıl tanımladıklarını yansıtan 20 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek daha sonra Russell, Peplau, ve Cutrona tarafından 1980 yılında ve son olarak da Russell tarafından 1996 yılında revize edilmiştir. Ölçeğin son halinde maddelerin yarısı olumlu yarısı da olumsuz olacak şekilde düzenlenmiştir. Dolayısı ile ölçekteki 10 madde (1, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 16, 19, 20) tersine puanlanan madde olduğundan, puanlanması tersine çevrilerek yapılmakta; geriye kalan 10 madde (2, 3, 4, 7, 11, 12, 13, 14, 17, 18) düz puanlanmaktadır. UCLA-YÖ'den alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek yalnızlık düzeyine, düşük puan düşük yalnızlık düzeyine işaret etmektedir. Ayrıca elde edilen sürekli puanlar sınıflandırılarak; 20-34 arasındaki puanlar düşük, 35-48 arasındaki puanlar orta, 49 ve üstündeki puanlar yüksek derecede yalnızlık olarak değerlendirilmektedir.

Verilerin Analizi

Ölçekten elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi ve normallik testi işlemleri yapılmıştır. Bu işlemler sonucunda, hatalı ve eksik dolduran 12 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 450 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğe verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiş ve katsayı .75 olarak bulunmuştur. Yapılan tüm değerlendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak dikkate alınmıştır. Ölçeğe ait toplam puan dağılımı için çarpıklık ve

basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Kline, 2011). Bu doğrultuda öğrencilerin cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre ölçekten aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla verilere T-Testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Ait Puan Ortalamaları

Cinsiyet		N	□	Ss
Kadın	Toplam	309	40,317	8,552
Erkek	Toplam	141	43,219	8,146

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	□	Ss	f	t	p
Yalnızlık	Kadın	309	40,31	8,552	,963	3,389	**,001***
	Erkek	141	43,21	8,146			

Tablo 2'de cinsiyet değişkenine göre yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, gruplar içinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. (t=3,389;p<,005)

Tablo 3. Spor Yapma Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

	Spor Yapma	N	□	Ss	f	t	p
Yalnızlık	Evet	162	41,530	7,362	9,818	,567	,571
	Hayır	288	41,055	9,122			

Tablo 3'te spor yapma değişkenine göre yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, gruplar içinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (t=,567;p>,005).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini incelemek ve bazı demografik değişkenlerin etkisini belirlemektir.

Cinsiyet değişkenine göre yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, gruplar içinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kişilerin kendilerini hangi sebeplere göre yalnız olarak tanımladıklarını anlamak için, California Üniversitesi'nde öğrencilerin yalnızlık duygusu çeşitli yollarla araştırılmıştır. Gösterdikleri tepkiler analiz edilirken, bazı kavramların çok yararlı olduğu görülmüştür. Araştırmannın sonucunda bazı öğrenciler; yalnızlıkları için içsel açıklamalar getirmişler ve bu durumlarını kişiliklerine, kendini utangaç, çirkin, sosyal açıdan beceriksiz ya da arkadaş edinmekten korkan kişiler olarak değerlendirmişlerdir (Russel, 1978).

Bizim bulduğumuz sonucu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Yılmaz ve ark., 2008; Seçim ve ark., 2014; Softa ve ark., 2015; Süel, 2018).
Literatürde çalışmamızadan farklı çalışmalar da bulunmaktadır (Buluş, 1997; Özçelik ve ark., 2014; Koç, 2009; Hancı, 2017).

Araştırma sonucu elde edilen bulgular doğrultusunda;

- Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.
- Demografik değişkenler incelendiğinde, cinsiyet durumu değişkenine göre gruplar içinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- Spor yapma durumu değişkenine göre ise gruplar içinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Kaynaklar

1. Buluş M., Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. PAÜ. Eğitim Fak.Derg. 1997. Sayı:3, 3.

2. Demir A., UÇLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. Psikoloji Dergisi, 1989. 7-23.

3. Yılmaz Emel., Yılmaz Ele, Karaca F. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Genel Tıp Dergisi 2008;18(2). 71-72.

4. Kaçan Softa H. ve Ark. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi: 2015; 4(2). 229-230.
5. Kızar O. Farklı Branşlardaki Görme Engelli Sporcuların Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi. 2012, 32.

6. Yıdırım E. Yaşlı Bayanlarda Fiziksel ve Rekreasyonel Aktivitenin Yalnızlık Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. 2008, 6.

7. Koç Z. ve Sağlam Z. Bir Grup Üniversite Hemşirelik Öğrencisinde Yalnızlık. Aile ve Toplum Yıl: 11 Cilt: 4 Sayı: 16 Ocak-Şubat-Mart 2009 ISSN: 1303-0256. 63.

8. Psikoloji Sözlüğü. 2.basım. Ankara: Bilim ve Sanat yayınları; 2003; 842.

9. Russell D, Peplau LA, Ferguson ML. Developing a measure of loneliness. journal of personality assesment. 1978;423: 290-294.

10. Süel, N. Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarinin Yalnizlik ve Algiladiklari Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. 2018, 35.

11. Softa H. ve ark. Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Yalnızlık Düzeyleri ve Etkileyen Faktörlerin Incelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi / Gümüğhane University Journal Of Health Sciences: 2015;4(2) 227.

12. Seçim Y. ve Ark. Üniversite Öğrencilerinde Yalnizlik: Akdeniz Üniversitesinde Yapilan Ampirik Bir Araştirma. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi ISSN:1304-0278 Kış-2014 Cilt:13 Sayı:48 (200-215) 202.

13. Uçar I. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Bireylerde Yalnızlık Ve Sosyal Anksiyete Düzeyinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. 2018, 17.

14. Ördek B, Erdem E, Dogan S. Comparotion Of Loneliness Levels Of Eldery People İn Living İn Rurol And Urban Areas 2005: 458-467.

15. Özçelik İ. Ve Ark. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Sporun Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. Cilt / Vol : 6 Sayı / No :1 Yıl / Year : 2015

16. Hancı S. Bireysel ve Takim Sporlariyla Uğraşan Sporcularin Çeşitli Değişkenlere Göre Yalnizlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. 2017, 51.

Tenis Oynayan Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi

Mehmet DURMAZ Orhan Ahmet ŞENER* Osman İMAMOĞLU***
**Konya Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
***Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Özet

Bu çalışmada kort tenisi oynayan ve oynamayan üniversite öğrencilerinde saldırganlık düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada 184 Üniversite öğrencinin doldurduğu saldırganlık ölçeği kullanılmıştır. Veriler Student t testi, tek yönlü anaova ve LSD testleri ile değerlendirilmiştir.

Genel saldırganlık puanı Kort tenisi oynayanların 95,09 puan ve tenis oynamayanların ise 91,11 puan olarak bulunmuştur. Kort Tenisi oynayanlar ile oynamayanların genel saldırganlık puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Gelir durumuna göre yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve genel saldırganlık puanları arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Buna karşılık atılgan saldırganlık puanında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Yaş grubuna ve sigara kullanma durumuna göre saldırganlık puanlarında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç: Üniversite öğrencilerinde kort tenisi oynayanların saldırganlık durumları azda olsa daha iyi bulunmuştur. Gelir durumu atılgan saldırganlığı etkilemiştir. Öğrencilerin sportif faaliyetlere yöneltilmesi yanında maddi olarak daha fazla desteklenmeleri önerilir.

Anahtar kelimeler: Öğrenci, Saldırganlık, Tenis

INVESTIGATION OF ATTACHMENT LEVELS IN THE STUDENTS OF TENNIS PLAYING UNIVERSITY

Abstract

The aim of this study was to investigate the level of aggression among university students who did not play tennis and played tennis. In this study, was filled 184 University students' aggression scale. Data were evaluated by Student t test, one-way anaova and LSD tests.

The general aggression score was found to be 95.09 points for those who play the tennis courts and 91.11 points for those who do not play tennis. The difference between the general aggression scores of those who did the tennis players and not the tennis players was not statistically significant ($p> 0.05$). There was no statistically significant difference between destructive aggression, passive aggression and general aggression scores ($p> 0.05$). On the other hand, a significant difference was found in aggressive aggression score ($p <0.05$). There was no statistically significant difference in aggression scores according to age group and smoking status ($p> 0.05$).

Conclusion: The aggression status of the students who play tennis court in the university students is better. The income situation affected aggressive aggression. It is recommended that students be supported more financially as well as directing them to sporting activities.

Key words: Student, Aggression, Tennis

Giriş ve Amaç

Genel olarak saldırganlık, diğer bir insana fiziksel, duygusal ya da psikolojik olarak zarar verme niyetiyle yapılan davranış olarak tanımlanır (Kirsh, 2006). Saldırganlık, kişinin sözel veya davranışsal bir güç harcayarak bir hedefe yönelmesi ya da karşıdan gelen bir hedefin davranışını engellemesi olarak ifade edildiği görülmüştür (Karaca, 2007). Saldırganlık, sözlü, fiziksel ya da dolaylı olarak bir başkasına zarar vermeyi amaçlayan herhangi bir harekettir (Kesen ve ark, 2007). Saldırganlık, fiziksel ve ilişkisel, duygusal ve araçsal, savunucu ve

yıkıcı; düşmanlık içeren ve araçsal, doğrudan ya da dolaylı, sözel ya da fiziksel, aktif ya da pasif; düşmanca saldırganlık gibi farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır (Ainsworth, 2002; Kirsh, 2006). Saldırganlık, kişinin kendisine ya da başkalarına zarar vermeyi, yaralayarak acı çektirmeyi ve eziyet etmeyi amaçlayan davranış şeklidir. Saldırganlık, psikotisizm, mesafeli davranma, anti sosyal davranışlar ve diğer insanlara karşı duyarsız davranma ile ilişkilidir (Koçyiğit, 2018).Saldırganlık; yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve edilgen saldırganlık olarak bölümlere ayrılır. Yıkıcı saldırganlık, insanlar beklentilerini gerçekleştiremediği zamanlarda hayal kırıklığı, üzüntü, korku gibi olumsuz duygular içerisine girebilmektedir. Bu duygu yoğunluğu içindeki kişi, toplumun kabul etmeyeceği saldırgan bir tutum sergileyebilmektedir. Burada, kişi kendine zarar verdiğine inandığı kaynağa doğru hareketle, zarar verme amacını taşımaktadır (Bostan ve Kılcıgil, 2008). Atılganlık, kişiler arası iletişim ve etkileşimi kurmadaki sağlıklı davranış biçimlerinden birisidir (Dervent ve ark.,2010). Atılganlık davranışında düşünce kabul ettirilmeye çalışılırken, saygı çerçevesi içerisinde yapılmaktadır. Edilgen saldırganlık ise, karşısındaki kişiyi öfkelendirmeden saldırganlık duygusunun tatmin edilmesidir. Edilgen saldırganlık pasif bir davranış şekli olduğu için, burada sürekli mücadeleden kaçma söz konusudur. Edilgen saldırganlık dolaylı bir saldırganlık türü olarak değerlendirilebilmektedir (Bostan ve Kılcıgil, 2008; Hasta ve Güler, 2013). Sporda saldırganlık, sportif yarışma veya müsabaka esnasında bahsedilen olaya dahil olan öğelerden (sporcu, antrenör, seyirci) bir veya birkaçının psikolojik, biyolojik ya da sosyal faktörlerden etkilenerek, spor dalına özgü belirlenmiş kurallarının dışına çıkarak, karşısındakine zarar vermek ya da bir hedefe ulaşmak amacıyla gerçekleştirdiği sözel ya da fiziksel eylemler olarak tanımlanabilir (Dervent ve ark.,2010). Sportif saldırganlığın artması performansı daha çok arttırmaktadır. Buna çok fazla uyarılma neden olarak gösterilmektedir. Çünkü aşırı uyarılmışlık düşmanlık içeren saldırganlığın bir aracıdır. Aynı durum araçsal saldırganlıkta da geçerlidir (Cox, 1985). Bireysel sporlarda da takım sporlarında da rakiple gerçekleştirilen mücadele ve yüksek adrenalin salgısı, saldırganlığı ve şiddeti tetikleyebilmektedir. Bu durum bireylerin saldırganlık eğilimlerini artırabilmektedir. Ayrıca, sportif faaliyetlerdeki mücadele hırsı, aşırı efor sarf etme, kazanmak için yüksek düzeyde stres altında olma gibi durumlar bireyi saldırgan ve kontrolsüz kılabilmektedir (Erdoğdu ve ark.,2018).

Saldırgan davranışın ortaya çıkmasını etkileyen kişisel veya sosyal birçok değişken vardır. Saldırganlığın en aza indirilmesi ve bununla ilgili olarak bir bilinç oluşturulması gerekmektedir. Bu çalışmada Tenis spor ile uğraşanların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot:

Araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesinde değişik fakültelerde okuyan yaşları 18-28 arasında olan öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Saldırganlık ölçeğini tam dolduran toplam 184 öğrenciye değerlendirmeye alınmıştır.

Saldırganlık envanteri Ölçeği: 30 maddeden oluşan "Saldırganlık Envanteri" (Kiper, 1984) kullanılmıştır. Envanter, yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve edilgen saldırganlık için üç alt test içermektedir. Her alt test 10 sorudan oluşmaktadır. Yıkıcı saldırganlıkla ilgili maddeler 1, 2, 3, 13, 14, 15, 22, 23, 24, 29., atılganlıkla ilgili maddeler 4, 5, 6, 10, 11, 12, 19, 20, 21, 28., edilgen saldırganlıkla ilgili maddeler ise 7, 8, 9, 16, 17, 18, 25, 26, 27,30. maddelerdir. Envanterde kullanılan sorular **"**bana hiç uymuyor" ve **"**bana çok uyuyor" uçları arasında

değişen 7' li likert tipidir. Kurumsal olarak her bir alt testte, her soruya bana çok uyuyor yanıtı veren denek 70, bana hiç uymuyor yanıtı veren denek ise 10 puan almaktadır. Bu araştırmaya, tüm deneklerin gönüllü olarak katılmışlardır.

İstatistiksel analiz:

Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Normal dağılıma uymayan veriler ortanca (minimum-maksimum), uyan veriler ortalama ± standart sapma ve sayı (%) olarak verilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde Student t testi, tek yönlü anaova ve LSD testleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular:

Tablo 1: Spor yapma durumuna göre Ölçek puanları karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	St.sapma	t-test
Yıkıcı	Tenis oynayan	88	26,76	8,70	-0,68
	Tenis oynamayan	96	27,75	10,19	
Atılgan	Tenis oynayan	88	27,52	13,46	1,23
	Tenis oynamayan	96	25,02	11,06	
Edilgen	Tenis oynayan	88	40,79	14,81	0,98
	Tenis oynamayan	96	38,35	14,94	
Genel saldırganlık	Tenis oynayan	88	95,09	27,47	0,88
	Tenis oynamayan	96	91,11	28,49	

Tablo 2. Aylık gelir durumuna göre Ölçek puanları karşılaştırılması

	Gelir	N	Ortalama	St.sapma	t-test
Yıkıcı	1200 TL ve altı	65	28,38	9,22	0,78
	1201 Tl ve üzeri	119	26,91	9,54	
Atılgan	1200 TL ve altı	65	30,30	15,02	2,17*
	1201 Tl ve üzeri	119	25,04	11,21	
Edilgen	1200 TL ve altı	65	38,01	16,49	-0,69
	1201 Tl ve üzeri	119	40,05	14,39	
Genel saldırganlık	1200 TL ve altı	65	96,69	33,32	0,83
	1201 Tl ve üzeri	119	92,01	26,19	

*p<0,05

Tablo 3. Yaş seviyesine göre Ölçek puanları karşılaştırılması

		n	Ort.	St sap.	F
Yıkıcı	18-20yaş	55	27,67	11,24	0,15
	21-23 yaş	91	27,78	9,01	
	24 ve yukarısı	38	26,86	7,34	
	Toplam	184	27,25	9,45	
Atılgan	18-20yaş	55	27,205	12,82	1,62
	21-23 yaş	91	24,71	10,73	
	24 ve yukarısı	38	29,74	15,83	
	Toplam	184	26,27	12,34	
Edilgen	18-20yaş	55	43,81	14,78	2,30
	21-23 yaş	91	37,78	14,81	
	24 ve yukarısı	38	37,62	14,33	
	Toplam	184	39,57	14,87	
Saldırı toplam	18-20yaş	55	98,7	28,79	1,66
	21-23 yaş	91	95,16	26,03	
	24 ve yukarısı	38	89,37	31,89	
	Toplam	184	93,10	27,96	

Tablo 4. Sigara içme durumuna göre Ölçek puanları karşılaştırılması

		N	Ortalama	St.sapma	t- test
Yıkıcı	Sigara içen	96	26,42	10,08	-1,14
	Sigara içmeyen	88	28,21	8,66	
Atılgan	Sigara içen	96	26,45	12,83	0,19
	Sigara içmeyen	88	26,07	11,84	
Edilgen	Sigara içen	96	39,25	15,87	-0,30
	Sigara içmeyen	88	39,94	13,74	
Genel saldırganlık	Sigara içen	96	92,12	30,33	-0,49
	Sigara içmeyen	88	94,23	25,15	

Tartışma ve sonuç:

Topuz çalışmasında (2008) Futbolcuların genel saldırganlık puanını 107,47 olarak bulmuştur. Demirtaş ve ark., (2018) çalışmalarında Üniversite öğrencilerinde genel saldırganlık puanı cinsiyet ayrımı yapılmadan 125,40 olarak bulmuştur. Bir araştırmada Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi Resim Bölümü öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin Genel Lise öğrencileri ile karşılaştırıldığında daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Taşkesen,2013). Dervent (2007) çalışmasında Spor yapan deneklerin atılganlık puanları ortalamasını spor yapmayan

deneklerinkinden daha yüksek, yıkıcı saldırganlık ortalaması ise düşük bulurken edilgen ve genel saldırganlık puanlarında ise gruplar arası farklılaşma belirgin olmadığını belirtmiştir. Bu çalışmada Tenis oynayanların genel saldırganlık puanı 95,09 ve oynamayanların ise 91,11 puan olarak bulunmuştur (Tablo 1). Tenis oynayanlar ile oynamayanların genel saldırganlık puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tazegül ve ark,(2011) tarafından yapılan bir çalışmada aylık gelir değişkeni ile saldırganlık düzeyi arasında anlamsız düzeyde fark bulunmuştur. Bu araştırmada gelir durumuna göre saldırganlık puanlarında yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve genel saldırganlık puanları arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmazken ($p>0,05$), atılgan saldırganlık puanında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Geliri düşük olanların atılgan saldırganlık puanları yüksek bulunmuştur.

Erşan ve Doğan (2002) tarafından Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, öğrencilerin yaşları ile yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve edilgen saldırganlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Topuz (2008) çalışmasında amatör futbolcularda saldırganlık alt boyutlarına ve toplamına ait puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmada yaş grubuna göre saldırganlık puanlarında yıkıcı saldırganlık, atılgan saldırganlık, edilgen saldırganlık ve genel saldırganlık puanları arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Anlamlı bir farklılık bulunmasa bile edilgen saldırganlık ve toplam saldırganlıkta yaş seviyesi arttıkça puan düşmüştür. Genel saldırganlık puanlarının yaş gruplarının büyümesine paralel olarak azaldığı gözlenmiştir. Yaşların büyümesine paralel olarak saldırganlık duygularını kontrol etmede daha iyi olabileceği söylenebilir.

Tazegül ve ark,(2011) tarafından yapılan bir çalışmada sigara kullanımı değişkeni ile saldırganlık düzeyi arasında anlamsız düzeyde fark bulunmuştur. Bu araştırmada sigara kullanma durumuna göre saldırganlık puanlarında yıkıcı saldırganlık, atılgan saldırganlık, edilgen saldırganlık ve genel saldırganlık puanları arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Sigara içme seviyesini belirtilmemesi içenlerle içmeyenlerin puanlarının benzer çıkması nedenleri arasında olabilir.

Sonuç Üniversite öğrencilerinde kort tenisi oynayanlar ile oynamayanların saldırganlık puanları azda olsa tenis oynayanların lehine bulunmuştur. Gelir durumu atılgan saldırganlığı etkilemiştir. Öğrencilerin sportif faaliyetlere yöneltilmesi yanında maddi olarak daha fazla desteklenmeleri önerilir.

Kaynaklar

Bostan, G. Ve Kılcıgil, E. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencisi Olan ve Olmayan Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Saldırganlık Boyutları, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI, (3), 133-140.

Cox, R. H. (1985). Sport Psychology, Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.

Ceylan D. (2012). Besyo Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü Mezuniyet Tezi

Dervent F. Arslanoğlu E. Şenel Ö. (2010). Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri ve Sportif Aktivitelere Katılımla İlişkisi (İstanbul İli Örneği), Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7 (1): 523–525.

Demirtaş Ö., İmamoğlu G., Yamaner F. (2018). Üniversitede Spor ve Güzel Sanat Eğitimi Alan Bireylerin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, 6. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi Tam Metin Bildiri Kitabı, Yayımcı: Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Derneği, *ISBN 978-605-83344-6-5, Ankara, sh:* 696-706, *Web:* www.iscs -a.org

Erdoğdu M., Koçyiğit M., Kayışoğlu N.B., Yılmaz B. (2018).Futbol ve Futsal Branşlarında Spor Yapan Genç Kadınların Saldırganlık Yaklaşımları, Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 4(SI): 1-14

Erşan E, Doğan O. (2002). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde atılganlık ve saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi: 241, Mirage Park Resort, Kemer-Antalya.

Güner B.Ç. (2006). Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Hasta, D. Ve Güler, M. E. (2013). Saldırganlık: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Empati Açısından Bir İnceleme. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4 (1).

Karaca, M. (2007). Organizasyonlarda saldırgan davranışlara maruz kalma ve mağdurların kişiliğiyle ilişkisi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı. Kayseri.

Kesen N. F., Deniz M. E., Durmuşoğlu N., (2007). Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki: Yetiştirme Yurtları üzerinde bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Sayı 17.

Kirsh, S. J., (2006). Children, Adolescents, and Media Violence: A Critical Look at the Research. London: Sage Publications.

Koçyiğit, M. (2018). Etkili İletişim ve Duygusal Zekâ (3.Baskı). Konya: Eğitim Yayınevi.

Taşkesen O.,(2013). Güzel Sanatlar ve Spor Liselerinin Resim Bölümleri ile Genel Lise Öğrencilerinin Sanat Eğitimi Alma Durumlarına Göre Saldırganlık Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma, EÜSBED [VI] 1, sh.33-55

Tazegül Ü.,Ersoy A., Sançaklı H. (2011). Futbol Seyircisinin Saldırganlık Düzeyinin Sosyodemografik Açıdan İncelenmesi, USAD Cilt 3 Sayı 2:23-44

Topuz R. (2008). Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitim Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya

Değişik Fakülte Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Davranışları

Orhan Ahmet ŞENER Mehmet DURMAZ* Osman İMAMOĞLU***
**Konya Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
***Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Özet

Bu çalışmanın amacı, Değişik fakültelerde eğitim gören öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarının araştırılması ve cinsiyete göre karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemini değişik fakültelerde okuyan 430 öğrenci oluşturmuştur. Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları-II ölçeği ile toplandı. İstatistiksel işlemlerde t-testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır.

Değişik fakültelerdeki öğrencilerin sağlığı geliştirme davranışları ölçek toplam puanı kadınlarda 131,92 puan ve erkeklerde 140,27 puan olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarının karşılaştırılmasında en yüksek puan manevi gelişim alt ölçeğinde kadınlarda 26,79 puan ve erkeklerde 28,06 puan bulunmuştur. En düşük puan ise fiziksel aktivite alt ölçeğinde kadınlarda 16,93 ve erkeklerde 20,12 puan olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre karşılaştırmada kişiler arası ilişki alt ölçeğinde anlamsız ($p>0,05$) toplam ölçek puanı, Tinsellik, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Beden kitle indeksine göre ölçeğin toplam puanı ve beslenme, fiziksel aktivite, kişiler arası ilişki alt ölçeklerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$).
Sonuç: Değişik fakültelerdeki üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarını algılama davranışlarında cinsiyete ve Beden Kitle indeksi kategorisine göre alt ölçeklerde farklılık bulunmuştur. Sedanter Üniversite öğrencilerinin spor yapmaları ve vücut ağırlığını Beden Kitle İndeksi için belirtilen normal sınırları içerisinde tutmaları önerilir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Sağlık, Yaşam Biçimi

HEALTHY LIFE BEHAVIOR IN VARIOUS FACULTY STUDENTS

Abstract

The aim of this study is to investigate health improvement behaviors of students studying in different faculties and to compare them according to gender. The sample of the study consisted of 430 students from different faculties. The data were collected by-Personal Information Form developed by the researcher and Healthy Lifestyle Behavior-II scale. The t-test, one-way analysis of variance and LSD tests were used for statistical procedures.

The total scores of the health promotion behaviors of students in different faculties were found to be 131.92 points in women and 140.27 points in men. In the comparison of gender and healthy lifestyle behaviors, the highest score was 26.79 points in women and 28.06 points in men. The lowest score was found to be 16.93 in females and 20.12 in males in the physical activity subscale. There was a significant difference ($p <0.05$ and $p <0.001$) between the total scale score, spirituality, nutrition, physical activity, health responsibility and stress management subscales. According to body mass index, total score of the scale and significant differences were found in nutrition, physical activity and interpersonal relations subscales ($p <0.05$).

Conclusion: The gender and body mass index categories were found to be different in the subscales of the perception of healthy lifestyle behaviors in university students in different faculties. Sedentary University students are advised to do sports and keep their body weight within the normal limits specified for the Body Mass Index.

Keywords: Student, Health, Lifestyle

Giriş ve Amaç:

Sağlık, sadece hastalık veya sakatlığın olmaması değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik halidir. Sağlıklı hayat şekli, insanların sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük faaliyetlerini düzenler iken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanır (Çebi ve İmamoğlu,2018).

Sağlığı korumada ilk aşama sağlıklı kişilerde hastalık risklerini azaltmaya yönelik müdahalelerdir. Hastalıkların risk ve nedensel etmenlerini kontrol ederek hastalık başlamadan ve oluşmadan önce önlemeyi amaçlar, sağlık eğitimi ve sağlıklı davranışların geliştirilmesini kapsar. İkinci aşamada ise hastalıkları olan kişilerde kaçınılabilir tehlikeleri azaltmaya yönelik müdahalelerdir. Ciddi ilerlemeler önlenir, en aza indirilir ya da yavaşlatılır. Son aşamada ise önceden oluşan hastalığın ilerlemesinin ve olumsuz etkilerinin önlenmesi, olası yeniden ortaya çıkmaların önlenmesi ya da azaltılmasıdır (Jones ve ark., 2004).

Optimal sağlık; fiziksel, duygusal, sosyal, pozitif duygular içinde olma/kendisi ile barışık ve entelektüel sağlık arasındaki dinamik bir denge olarak tanımlanır. Bireyin boy, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi gibi özelliklerinin sağlık davranışlarını, aile, arkadaş, sağlık görevlileri, akrabalarla iyi etkileşimin ise bireyin olumlu sağlık davranışı kazanma düzeyini etkilediği bildirilmektedir. Bireyin içinde bulunduğu çevrenin davranış oluşumunda, bireyin bilgi ve beceri düzeyinin ise davranış kazanmada etkili olduğu belirtilmektedir. Egzersiz, diyet, sigara içme ve stres gibi yaşam biçimi unsurlarının sağlığı ve kalp ve damar hastalık riskini etkilediği, kanser, kalp hastalığı, hipertansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıklardaki hastalık ve ölüm oranlarını önemli ölçüde azaltılabilir(Çebi ve İmamoğlu,2018; İmamoğlu ve ark.,2018; Ferguson, 1991).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği sağlığı geliştirme davranışlarının belirlenmesinde ve bu amaca yönelik planlanacak programların etkinliğini değerlendirilmesinde kullanılabilir (Bahar ve ark., 2008). Ölçekte 6 alt boyut yer almıştır. Bunlar; Tinsellik, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu, kişiler arası ilişki ve stres yönetimidir. Tinsellik; kişinin yaşam amaçlarını, bireysel olarak kendini geliştirme yeteneğini ve kendini ne derecede tanıdığını ve memnun edebildiğini ve beslenme; kişinin öğünlerini seçme ve düzenleme, yiyecek seçimindeki değerlerini belirler. Fiziksel aktivite; sağlıklı yaşamın değişmez bir öğesi olan egzersiz uygulamalarının birey tarafından ne düzeyde uygulandığını gösterirken Sağlık sorumluluğu; bireyin kendi sağlığı üzerindeki sorumluluk düzeyini, sağlığına ne düzeyde katıldığını belirler. Kişiler arası ilişki; bireyin yakın çevresi ile iletişimini ve süreklilik düzeyini

ve Stres yönetimi; bireyin stres kaynaklarını tanıma düzeyini ve stres kontrol mekanizmalarını belirler (Bozhüyük, 2010).

Bu çalışmanın amacı değişik fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarının araştırılması ve cinsiyete göre karşılaştırılmasıdır.

Yöntem:

Araştırmanın örneklemini Ondokuz Mayıs Üniversitesi değişik fakültelerde okuyan 430 öğrenci oluşturmuştur. Veriler, isimsiz olarak bir anket formu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD)-II ölçeği ile toplandı.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları Ölçeği: Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenirlik çalışması Bahar ve ark,(2008) tarafından yapılmıştır. SYBD-II ölçeği, dörtlü Likert'e göre [1 (hiçbir zaman), 2 (bazen), 3 (sık sık) ve 4 (düzenli olarak)] tümü olumlu 52 maddeden oluşmaktadır. En düşük puan 52, en yüksek puan 208'dir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, bireyin belirtilen sağlık davranışlarını yüksek düzeyde uyguladığını gösterir. Tinsellik (Manevi gelişi) alt ölçeği 9 madde (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52), Beslenme alt ölçeği 9 madde (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50), Fiziksel aktivite alt ölçeği 8 madde (4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46), Sağlık sorumluluğu alt ölçeği 9 madde (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51), Kişiler arası ilişki alt ölçeği 9 madde (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49) ve Stres yönetimi alt ölçeği 8 madde (5, 11, 17, 23, 29,35, 41, 47) olmak üzere 52 maddeden oluşur (Bahar ve ark.,2008). Bu araştırmada ölçek genelinin Cronbach Alpha değeri 0.94, alt faktörlerin değerleri ise 0.79-0.90 arasında bulunmuştur.

İstatistiksel işlemler:

İstatistiksel işlemlerde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Ölçek sonucu elde edilen veriler puanlama yönergesine uygun olarak hesaplanmıştır. Veriler değerlendirilirken "Kolmogorov Smirnov Testi" ile normal dağılıma uygunluğu araştırılmış ve tüm verilerin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. İstatistiksel işlemlerde t-testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır. $P<0,05$ düzeyinde anlamlılık derecesine bakılmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Değişik Fakültelerden öğrencilerin kadın ve erkeklerin antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t-test

Yaş (yıl)	Erkekler	237	22,76	2,87	7,82**
	Kadınlar	193	20,94	1,65	
Boy uzunluğu (cm)	Erkekler	237	175,91	5,50	24,87**
	Kadınlar	193	163,09	5,07	
Vücut ağırlığı (kg)	Erkekler	237	73,87	6,81	26,20**
	Kadınlar	193	56,23	7,10	
Beden Kitle İndeksi (BKİ), (kg/m^2)	Erkekler	237	23,88	2,10	12,47**
	Kadınlar	193	21,14	2,45	

**p<0,001

Tablo 2: Cinsiyete göre sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	S.S	t-test
Tinsellik/Manevi gelişim	Erkek	237	28,06	4,70	2,84*
	Kadın	193	26,79	4,57	
Beslenme	Erkek	237	21,64	4,57	2,34*
	Kadın	193	20,72	3,25	
Fiziksel aktivite	Erkek	237	20,12	5,19	6,61**
	Kadın	193	16,93	4,68	
Sağlık sorumluluğu	Erkek	237	22,10	4,03	2,72*
	Kadın	193	20,98	4,49	
Kişiler arası ilişki	Erkek	237	27,16	4,39	1,95
	Kadın	193	26,30	4,73	
Stres Yönetimi	Erkek	237	21,19	3,48	2,98*
	Kadın	193	20,20	3,40	
Toplam puan	Erkek	237	140,27	18,85	4,69**
	Kadın	193	131,92	17,74	

*p<0,05 **p<0,001

Tablo 3. Beden Kitle İndeksine göre sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarının karşılaştırılması

Değişkenler	BKİ (kg/m^2)	n	Ortalama	St. sapma	F/LSD
Tinsellik (Manevi gelişim)	20 altı (1)	77	26,83	4,95	2,52
	20-25 (2)	292	27,82	4,28	
	25 üzeri (3)	61	26,75	5,92	

	Toplam	430	27,49	4,68	
Beslenme	20 altı (1)	77	20,05	3,08	6,28*
	20-25 (2)	292	21,27	4,29	1<2,3
	25 üzeri (3)	61	22,48	3,61	2<3
	Toplam	430	21,23	4,06	
Fiziksel aktivite	20 altı (1)	77	17,42	4,90	3,52*
	20-25 (2)	292	19,11	5,23	1<2
	25 üzeri (3)	61	18,26	5,27	
	Toplam	430	18,69	5,21	
Sağlık sorumluluğu	20 altı (1)	77	21,04	4,92	0,91
	20-25 (2)	292	21,77	4,16	
	25 üzeri (3)	61	21,48	3,93	
	Toplam	430	21,60	4,27	
Kişiler arası ilişki	20 altı (1)	77	25,58	5,00	3,32*
	20-25 (2)	292	26,99	4,19	1<2,3
	25 üzeri (3)	61	27,26	5,42	
	Toplam	430	26,77	4,56	
Stres yönetimi	20 altı (1)	77	20,58	3,51	0,73
	20-25 (2)	292	20,88	3,52	
	25 üzeri (3)	61	20,33	3,21	
	Toplam	430	20,75	3,48	
Toplam ölçek	20 altı (1)	77	131,51	18,55	3,49*
	20-25 (2)	292	137,84	18,24	1<2
	25 üzeri (3)	61	136,56	20,95	
	Toplam	430	136,52	18,81	

*p<0,05

Tartışma ve Sonuç

Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin yaş ortalamaları erkeklerde 22,76 yıl, kadınlarda ise 20,94 yıl şeklindedir. Araştırmada beden kitle indeksi kadın öğrencilerde 21,14 kg/m^2 ve erkelerde 23,88 kg/m^2 olarak normal kabul edilen sınırlar içerisindedir. Çünkü Beden Kitle indeksi değerleri 20-25 kg/m^2 arasında ise sağlıklı olma kriterleri içerisinde kabul edilir (İmamoğlu ve ark.,2010). Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi değerlerinde erkekler lehine farklılık göstermiştir (p<0,01).

Çebi ve İmamoğlu (2018) yaptığı bir çalışmada ölçek toplam puanını 137,34 olarak bulmuşlardır. Çebi (2018) çalışmasında sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları-II ölçeği puan ortalamasının bireysel sporlarda 135, 11 ve takım sporcularında 140, 35 ve bireysel spor yapan milli takım sporcularında 130, 37 olduğu bulunmuştur. Bozhöyük ise çalışmasında ölçek toplam puan ortalamasını 124,30 bulmuş ve bu puanın orta seviye olduğunu belirtmiştir.

İmamoğlu ve ark.,(2018) yaptığı bir çalışmada ölçek toplam puanını kadınlarda 122,56 puan ve erkeklerde 123,42 puan olarak bulmuştur. Bu çalışmada elde edilen ölçek toplam puanı kadınlarda 131,92 puan ve erkeklerde 140,27 puan olarak bulunmuştur. Çalışmamızın sonuçları diğer çalışmalara benzer bulunmuştur. Bu çalışmada ortalama Bozüyük (2010) çalışmasına göre yüksek çıkmasında öğrenciler arasında spor fakültesinde okuyan öğrencilerin bulunmasının da etkisi vardır. Bu çalışmada cinsiyete göre sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarının karşılaştırılmasında en yüksek puan tinsellik alt ölçeğinde kadınlarda 26,79 ve erkeklerde 28,06 bulunmuştur. En düşük puan ise fiziksel aktivite alt ölçeğinde kadınlarda 16,93 ve erkeklerde 20,12 puan olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre karşılaştırmada kişiler arası ilişki alt ölçeğinde anlamsız ($p>0,05$) toplam ölçek puanı, Tinsellik, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$).

Ölçeğin en düşük puan 52 ve en yüksek puanı 208 olarak belirtilmiştir (Bahar ve ark., 2008). Bu çalışmada elde edilen puanlar orta düzeyde kabul edilebilir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, bireyin belirtilen sağlık davranışlarını yüksek düzeyde uyguladığını gösterdiğinden (Bahar ve ark., 2008). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri davranışları ve özelliklede sportif olarak aktif olmaları konusunda desteklenmeleri önerilir

Asiabi (2012) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde kadınlar ve erkekler arasında sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puanları açısından anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Bozhüyük (2010), sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ölçeği toplam puan ortalamasında kadın cinsiyet daha yüksek puan almış ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulmamıştır. Şimşek ve ark., (2012) yaptıkları çalışmada ise alt boyutlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kılıç (2017) beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçim davranasılarında az da olsa kadınlar lehine fark olduğu saptanmıştır. Kafkas ve ark., (2012) kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlerden sağlıklı yaşam biçimleri davranışı puanlarının daha yüksek olduğu ve cinsiyete göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirtilmiştir. Başka bir çalışmada Kadın ile erkek öğrenci grupları arasında sağlık sorumluluğu, kendini gerçekleştirme ve stres yönetimi alt ölçekleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken, erkeklerin egzersiz, beslenme ve kişilerarası destek alt ölçeği sıra ortalama puanları kadınlarınkinden daha yüksek olarak gözlemlenmiştir (Volkan, 2016). Özyazıcıoğlu ve ark., (2011) çalışmalarında, beslenme ve kişilerarası destek alt ölçek puanlarının kız öğrencilerde daha yüksek olduğu ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulmuştur. Demir ve ark., (2015) Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada; kız öğrencilerin beslenme, kişilerarası destek, sağlık

sorumluluğu alt ölçeklerinde ve toplam puan ortalamalarında önemli ölçüde erkeklerden daha iyi puanlara sahip oldukları saptanmıştır. Karadamar ve ark., (2014) tarafından lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, erkeklerin beslenme ve egzersiz alt ölçek puanları kızlardan daha yüksek bulunmuştur. Bozhüyük (2010) çalışmasında Öğrencilerin cinsiyetine göre erkek öğrencilerin fiziksel aktivite alt ölçeğindeki puan ortalamasının daha yüksek olduğu, sağlık sorumluluğu, beslenme, tinsellik, kişiler arası ilişki ve stres yönetimi alt ölçeklerinde puan ortalamalarının daha düşük olduğu görülmüştür. Karadeniz ve ark., (2008) çalışmasında kız öğrencilerin sağlık sorumluluğu puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Zaybak ve Fadıloğlu (2004) çalışmasında da kız öğrencilerin ölçek puan ortalamaları, erkeklere göre daha yüksek olmakla birlikte istatistiksel açıdan farklı bulunmamıştır. Özbaşaran ve ark., (2004) çalışmasında da kız öğrencilerin ölçek puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Çebi ve İmamoğlu (2018) çalışmasında Öğrencilerin cinsiyetine göre toplam ölçek ve alt gruplarının puan ortalamaları incelendiğinde, cinsiyetlerine göre sağlık sorumluluğu davranışları, fiziksel aktivite davranışları, beslenme davranışları, kişilerarası ilişki davranışları, stres yönetimi davranışları istatiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Kocaakman ve ark., (2010) yaptıkları çalışmada, kadınların kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu ve kişilerarası ilişki ortalama puanları, erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Erkek öğrencilerde ise fiziksel aktivite ortalama puanı kız öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. İmamoğlu ve ark.,(2018) çalışmasında fiziksel aktivite puanı erkeklerin kadınlardan yüksek olması erkeklerin çoğunlukla egzersize kadınlardan daha fazla zaman ayırdıkları ya da ayırabildikleri şeklinde yorumlanmıştır. Yine aynı çalışmada kadınların; beslenme, sağlık sorumluluğu ve kişilerarası destek alt ölçeklerinde erkeklere kıyasla öne çıktıkları belirtilmiştir. Bu çalışmada da erkek öğrencilerin puanları kadın öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar erkeklerin daha aktif olmaları ve kadınların ise yaşamlarına beslenme ve sorumluluk anlamında erkeklerden daha fazla dikkat ettikleri şeklinde düşünülebilir. Yine bazı çalışmalarda Kızların erkeklere göre sağlık sorumluluğu ve sağlık davranışlarının daha iyi olması geleneksel kültürümüzde kadının rolü ve bayanların erkeklere göre sağlık açısından riskli davranışlara eğilimlerinin az olmasından kaynaklanmış olabilir (Çebi ve İmamoğlu, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı Beden Kitle İndeksi sınıflamasında < 18,5 zayıf, 18,5-24,9 arası normal, 25-29,9 fazla kilolu, >30 şişmanlık olarak kabul edilmiştir (İmamoğlu ve ark.,2010). Beden kitle indeksine göre ölçeğin toplam puanı ve beslenme, fiziksel aktivite, kişiler arası ilişki alt ölçeklerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Beslenme ve

fiziksel aktivite alt boyutunda Beden Kitle İndeksi 20-25 kg/m^2 arası olan grubun puanları daha yüksektir. Genel olarak BKİ 20-25 kg/m^2 arası olan grubun BKİ 20 kg/m^2 altı olan gruptan ve 25 kg/m^2 üzeri olan gruptan yüksek olduğu tespit edilmiştir. BKİ 20 kg/m^2 altı olan grup ile 25 kg/m^2 ve üzeri olan grubun sağlık yönünden risk altında olması sağlık biçimleri davranışlarının olumsuz olmasında etkili olabilir.

Sonuç: Değişik fakültelerdeki üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarını algılama davranışlarında cinsiyete ve Beden Kitle indeksi kategorisine göre alt ölçeklerde farklılık bulunmuştur. Sedanter Üniversite öğrencilerinin spor yapmaları ve vücut ağırlığını Beden Kitle İndeksi için belirtilen normal sınırları içerisinde tutmaları önerilir.

Kaynaklar

Asiabi S. A. (2012). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi. Ankara üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor anabilim Dalı Yüksek lisans tezi, Ankara.

Bahar Z., Beşer A., Gördes N., Ersin F., Kıssal A., (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 12(1):1-12.

Bozhüyük A., (2010). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Adana.

Çebi M. (2018). Sporcuların Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışlarının İncelenmesi, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 5(1), 13-20.

Çebi M., İmamoğlu O. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Spor Eğitim Dergisi, 2(1), 12-20.

Demir, Z., Korkmaz N.H, Sevil Ü. (2015). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi, *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi,* 5(14):96-109.

Ferguson K.J. (1998). Health behaviour. Wallace RB. *Public Health & Preventive Medicine.* 14. Basım Stamford: Appleton & Lange, 811-816.

İmamoğlu O.,Çebi M.,İslamoğlu İ.,Yamak B. (2018. Sedanter Üniversiteli Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışları, Akşemsettin Uluslararası İnsan, Toplum, Spor Bilimleri Sempozyum Tam Metin Kitabı, Yayın No.: 06, sh.524-529

İmamoğlu O, Ağaoğlu S, Eker H.,(2010). Değişik illerde beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(4),sh.1-12

Jones R., Britten N., Culpepper L., Gass D., Grol R., Mant D., Silagy C. (2004). Oxford Textbook of Primary Medical Care. New York: Oxford University Pres, Prevention and health promotion.

Kafkas M.E., Kafkas A.Ş., Acet M. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin incelenmesi,*Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 32(11), 51.

Karadamar M., Yiğit R., Sungur M.A. (2014). Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi, *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3):131-139.

Karadeniz, G. Uçum EY., Dedeli Ö., Karaağaç Ö. (2008).bÜniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(6):497-502.

Kılıç L. (2017). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçim davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul gelişim üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, İstanbul.

Kocaakman M. Aksoy G., Eker H.H. (2010). İstanbul ilindeki hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi,* 17(2):19-24.

Özbaşaran F. Çetinkaya A.Ç., Güngör N. (2004). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlık davranışları, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi,* 7(3):43-55.

Özyazıcıoğlu N., Kılıç M., Erdem N., Yavuz C., Afacan S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*,8(2).

Şimşek Ö., Öztoprak D., İkizoğlu E., Safalı F., Yavuz Ö., Onur Ö., Tekel Ş., Çiftçi Ş. (2012). Tıp fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(3):151-157.

Volkan B. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının beden kitle indeksi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Kafkas üniversitesi fen bilimleri enstitüsü ilköğretim anabilim dalı, sağlık eğitimi bilim dalı

Zaybak A., Fadıloğlu Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. Ege *Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi,* 20(1):77-95.

Farklı Spor Dallarında Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Değer Yönelimlerinin Karşılaştırılması

[1]*Zehra Certel*
[1]*Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
[2]*Pınar Gücüöz*
[2]*Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*
[2]*H. Ece Kabaca*
[2]*Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*

ÖZET

Bu araştırma lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersinde kazandırılan değerleri belirlemek ve öğrencilerin değer yönelimlerinin cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, yapılan spor dallarına ve spor deneyimlerine göre değişip değişmediğini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma tarama modelindedir. Araştırma örneklemini, Antalya ilindeki liselerde öğrenim gören tenis (n=50), hentbol (n=55), voleybol (n=50), basketbol (n=51), futbol (n=63) dallarında lisanslı olarak spor yapan ve herhangi bir spor dalıyla uğraşmayan (n=89) toplam 358 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler; Yıldız ve Güven (2013) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi Dersi Değer Yönelimi Ölçeği" ile toplanmıştır. Araştırmada istatistiksel analiz olarak betimsel istatistikler, t-testi ve ANOVA testi yapılmıştır. Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri sınıflara, yaptıkları spor dallarına ve spor deneyimlerine göre beden eğitimi ve spor dersi değer yönelimleri istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir. Lise öğrencileri beden eğitimi ve spor derslerinde en çok kazandıklarını düşündükleri değerleri sırasıyla saygı, sorumluluk ve adalet olarak belirtmişlerdir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere, 10.sınıftaki öğrencilerin 9. Sınıftaki öğrencilere ve spor deneyimi fazla olan öğrencilerin spor deneyimi az olan öğrencilere göre değer yönelimleri yüksektir. Tenis sporunu yapan sporcuların diğer sporları yapan ve spor yapmayanlara göre değer yönelimi daha yüksek olduğu, futbol sporu yapan öğrencilerinse, en düşük değer yönelimlerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Değer yönelimi, lise öğrencisi, beden eğitimi ve spor dersi, spor dalı

Comparison Of Value Orientations Of High School Students Who Do Different Sports And Do Not Do Sports With Regard To Physical Education And Sports Course

ABSTRACT

The purpose of this research was to assess the values learned in physical education and sports class and to determine either the students' values change or not with regard to gender, grade, participated sports and experiences in sports. The survey model was applied in this research. The participants of this research were a total of 358 students attending high schools in Antalya who are licensed and do sports like tennis (n=50), handball (n=55), volleyball (n=50), basketball (n=51), soccer (n=63) and do not do any sports (n=89). "Physical Education Course Student Value Orientation Scale" developed by Yıldız and Güven (2013) was used to collect data. The t-test and the ANOVA were used for statistical analyses besides descriptive statistics. There are statistically significant differences in high school students' physical education and sports class value orientation with regard to gender, grade, participated sports and experiences in sports.The high school students list the values they think they have learned the most from physical education and gym classes ranked as follows: respect, responsibility and fairness. The value orientation of girls is higher than that of boys, the 10th grade students' value orientation is higher than that of the 9th grade students', and the value orientation of students with experience in sports is higher than that of students without experience in sports. Students playing tennis showed higher value orientation than students doing other sports or not doing any sports at all, the students who play soccer showed the lowest value orientation of all.

Keywords: Value orientation, high school students, physical education and sports class, sports

GİRİŞ

Global dünya hızla gelişirken, bu duruma uyum sağlamak için geçmişimizden getirdiğimiz kültürümüz, değerlerimiz ve inançlarımız davranışlarımıza yön veren önemli etmenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Değerler, toplumda edindirilen ve geliştirilen insan davranışlarını önemli ölçüde açıklamada temel unsurları oluşturmaktadır (Kuşdil ve Kağıtbaşı, 2000). Değer, "bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Kuter ve Kuter, (2012) değeri "kişinin bir eylem ya da yaşam biçiminden beklediği doyum kaynağı" olarak adlandırılmaktadır. Değerlerimiz toplumda var olan bireylerin eylemlerini bir ölçüt olarak alan duygusal bir bağlılıkla meydana getirdiğimiz ve aynı zamanda öğrenebildiğimiz davranışlarımız olarak yorumlanabilir (Aydın ve Akyol, 2012). Değerlerimiz, zaman içinde miras olarak taşıdığımız ve geleceğimizi şekillendiren felsefe, eğitim bilimleri, sosyoloji gibi birçok alanda da kabul görmüş önemli bir konu olup, bireylerin duygu durumlarını fikirlerini ve davranışlarını karşılıklı olarak etkileyebilmektedir. Ateş (2017), değerler eğitiminin öğrencilerin duygu, davranış ve düşüncelerini etkileyebilmede, değiştirebilmede, doğuştan var olan insani özellikleri ortaya çıkarabilmede önemli ve kritik bir rol oynadığını belirtmiştir.

Değerlerin günlük hayatta en çok paylaşıldığı yerlerden biride okullardır. Eğitim sistemimizin temel amacı, değerlerimiz ve yetkinliklerle bütünleşmiş bilgi, beceri ve davranışlara sahip bireyler yetiştirmektir. Bireylerin yetişmesine hizmet edecek öğretim programları, salt bilgi aktaran bir yapıdan ziyade bireysel farklılıkları dikkate alan, değer ve beceri kazandırma hedefli, sade ve anlaşılır bir yapıda hazırlanmıştır (MEB, 2018). Öğretim programlarında bu anlayışla değerlerimiz, ayrı bir program veya öğrenme alanı, ünite, konu vb. olarak görülmemiştir. Tam aksine bütün eğitim sürecinin amacı ve ruhu olan değerlerimiz, öğretim programlarının her birinde ve her bir biriminde yer almıştır. Eğitimin vazgeçilmez bir parçasını oluşturan beden eğitimi ve spor dersidir. Beden eğitimi ve spor dersinin, öğrencilerin bilişsel duyuşsal ve psikomotor olarak çok yönlü gelişim gösterebildikleri bir alan ve kişilerarası iletişimin yoğun olduğu bir ders olması nedeniyle, programda hedeflenen değerlere ulaşmada değer eğitimin sürdürülebilirliğini sağlayacak en etkili derslerden biri olduğu söylenebilir. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor ortaöğretim programları ile hayatı işlevsel olarak kullanan, problem çözme becerileri olan, eleştiren düşünebilen, çalışkan ve üretken toplumuna ve kültürüne katkı sağlayabilen bireyler yetiştirmede değer ve becerileri ön planda tutarak bütünsel öğrenme çıktıları hedeflenmiştir (MEB 2018). Liseyi tamamlayan öğrencilerin, ilkokulda ve ortaokulda kazandıkları yetkinlikleri geliştirmek suretiyle, temel düzey beceri ve yetkinlikleri kazanmış, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda bir mesleğe, yükseköğretime ve hayata hazır bireyler olmalarını sağlamak öğretim programının amaçlarındandır (MEB,2018). Bu amaçların gerçekleştirilmesine yardımcı olan, değerler "adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik" olarak beden eğitimi ve spor öğretim programlarında yerini alırken, alt öğrenme alanlarında ise "kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz" olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu değerlerimiz kendi içinde hem alt değerlerle hem de kök değerlerle bir bütün içinde eğitim sistemimize yayılmıştır (MEB, 2018).

Beden eğitimi ve spor derslerinde işlenen konular, oyun, etkinlikleri ve spor branşları uygulamaları, öğrencilerin değerleri kazanmalarında çok büyük katkısı olmaktadır. Özellikle ergenliğin ve kişilik gelişimin yoğun olduğu bu dönemde yönelme ve kimlik karmaşası baskın olduğu lise döneminde beden eğitimi ve spor dersi bireylerin yaşantılarındaki olumlu değer yönelimlerine bir yol gösterici olabilmektedir. Bu bağlamda bireylerin geçmişinde ve kendisinde var olan bu erdemler beden eğitimi ve spor dersiyle ortaya çıkarılıp, geliştirilebilir ve yaşamının diğer alanlarına da yansıması sağlanabilir.

Değerler ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, öğrencilerin ve öğretmenlerin değerlerle ilgili görüşleri (Çengelci ve ark.,, 2013), öğretmen adaylarının değer yönelimlerine karşı görüşleri (Dilmaç ve ark., 2008), alt yapı sporlarında değerler (Gürpınar ve ark., 2018), üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihleri (Dilmaç ve ark. 2009), değer ve öz-düzenleme (Ergün, 2013), değerler eğitiminin sosyal ve duyuşsal gelişime etkisi (Samur, 2011), çoklu zeka kuramı ve değerler eğitimi (Altan, 2011),ortaöğretim öğrencilerinin değer yönelimleri ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Sesli ve Başaran, 2016), lise öğrencilerinin değer yönelimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Kaya ve ark., 2017) konularında çalışmalara rastlanmaktadır. Ancak farklı spor dallarında spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi değer yönelimlerini karşılaştıran bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacı lise kademesinde öğrenim gören futbol, basketbol, tenis, hentbol ve voleybol branşların da spor yapan öğrenciler ile beden eğitimi ve spor dersi dışında herhangi bir spor dalıyla uğraşmayan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı değer yönelimlerini karşılaştırmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma tarama modelindedir.

Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini, Antalya'da devlet ve özel okullarda lisede öğrenim gören, bir spor dalında antrenman yapan, lisansı olan ve beden eğitimi dersi dışından herhangi bir spor dalıyla uğraşmayan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Bu evrenden, merkez ilçede bulunan okullardan tenis (n=50), hentbol (n=55), voleybol (n=50), basketbol (n=51), futbol (n=63) ve spor yapmayan (n=89) öğrenci uygun örnekleme yoluyla seçilerek örneklemi (N=358) oluşturmuştur. Öğrencilerin %28'i (n=101) 9. Sınıfta, %29.3'ü (n=105) 10. Sınıfta, %28.2'si (n=101) 11. Sınıfta ve %14.2'si (n=51) 12. sınıfta öğrenim görmektedirler. Ölçek okullara ve antrenman yerlerine gidilerek yüz yüze yaptırılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması =15.84±1.23 yıldır. 269 lisanslı öğrencinin spor deneyimi =4.75±2.11 yıldır.

Veri Toplama Aracı

Veriler "Beden Eğitimi Dersi Değer Yönelimi Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır.

Beden Eğitimi Dersi Öğrenci Değer Yönelimi Ölçeği: Beden eğitimi dersi öğrenci değer yönelimi düzeylerini saptayan ölçek Yıldız ve Güven (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek beşli likert şeklinde ve 28 maddeden oluşmaktadır. Geçerliğe ve güvenirliğe kanıt sağlamak amacıyla Cronbach-Alpha değeri .919, Guttman Split-Half iç tutarlılık katsayısı .850 ve Spearman-Brown iç tutarlılık katsayısı .851 hesaplanmıştır. Beden Eğitimi Dersi Değer Yönelimi Ölçeği'nde, sportif erdem (7 madde), dayanışma (3 madde), özgüven (4 madde), duyarlı olma (4 madde), sorumluluk (5 madde) ve Millî Kültür (5 madde) olmak üzere altı boyut bulunmaktadır. Orijinal ölçeğin model uyum değerleri RMSEA değeri .076; NFI değeri .93; NNFI değeri .94; CFI değeri .95; GFI değeri .85 ve AGFI değeri .82 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin toplamı için iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersinde kazandıkları değer sıralamasını, cinsiyetini, yaşını, öğrenim gördüğü sınıfı, spor dalını ve spor deneyimlerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Veri Analizi

Araştırmada verilerin analizinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri olarak frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\overline{x}$) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterip göstermediği belirlemek için Kolmogorow Smirnow testi yapılmıştır. Yapılan test sonuçları verilerin normal dağılmadığı yönündedir. Bu aşamada, verilerin diğer normallik varsayımlarını sağlayıp sağlamadığını kontrol etmek için basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Verilerin basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1.5 ile -1.5 aralığında olduğu görülmüştür. "Bu durum yapılan çalışmadan elde edilen puanların normal dağılım gösterdiği biçiminde yorumlanmaktadır ((Tabachnick ve Fidell, 2013)". Bu nedenle, verilerin analizinde ikili değişkenlerde parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Öğrencinin beden eğitimi dersinde kazandığını düşündüğü değerler ölçekte sıralanmış ve ilk üç tanesini yazması istenmiştir. Sonuç olarak öğrenciler birinci sırada; saygı (n=89) değerini, ikinci sırada; sorumluluk (n=79) ve üçüncü sırada yine saygı (n=74) değerini belirtmişlerdir. Sonuç olarak ilk üç sırada en çok seçilen değerler; saygı (n=220) ve sorumluluk (n=163) adalet (n=136) olmuştur. Öğrencilerin en az seçtikleri değerler ise özdenetim (n=29) ve yardımseverlik (n=36)'dir. Öğrencilerinin beden eğitimi dersi değer yönelimlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin beden eğitimi dersi değer yönelimlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	Ss	t	p
Sportif Erdem	Kız	135	4.40	.56		
	Erkek	223	4.18	.67	3.249*	.002
Dayanışma	Kız	135	4.47	.62		
	Erkek	223	4.30	.67	2.453*	.015
Özgüven	Kız	135	4.17	.77		
	Erkek	223	4.26	.61	-1.184	.238
Duyarlı olma	Kız	135	4.47	.53		
	Erkek	223	4.24	.67	3.531*	.000
Sorumluluk	Kız	135	4.34	.60		
	Erkek	223	4.28	.62	.879	.380
Milli kültür	Kız	135	4.26	.61		
	Erkek	223	4.11	.70	2.189*	.029
Değer toplam	Kız	135	4.35	.52		
	Erkek	223	4.23	.53	2.142*	.033

*p<.05

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sportif erdem (t=3.249, p=.002; p<.05), dayanışma (t=2.453, p=.015; p<.05), duyarlı olma (t=3.531, p=.000; p<.05), milli kültür (t=2.189, p=.029; p<.05) ve değerler ölçeği toplamında (t=2.142, p=.033; p<.05) kızlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Özgüven (t=-1.184, p=.238; p>.05) ve sorumluluk (t=.879, p=.380; p>.05) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıflara göre beden eğitimi dersi değer yönelim puanlarına ilişkin t- testi sonuçları tablo 2'de verilmiştir

Tablo 2. Öğrencilerin beden eğitimi dersi değer yönelimlerinin öğrenim gördükleri sınıflara göre karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	N	$\overline{X}$	Ss	F	p	Fark
Sportif Erdem	9.sınıf	101	4.11	.77			
	10.sınıf	105	4.35	.53	2.729*	.044	9>10
	11.sınıf	101	4.28	.65			
	12.sınıf	51	4.34	.47			
Dayanışma	9.sınıf	101	4.24	.81			
	10.sınıf	105	4.51	.50	3.254*	.022	9>10
	11.sınıf	101	4.36	.64			
	12.sınıf	51	4.29	.57			
Özgüven	9.sınıf	101	4.14	.74			
	10.sınıf	105	4.27	.65	1.203	.308	
	11.sınıf	101	4.21	.73			
	12.sınıf	51	4.35	.47			
Duyarlı olma	9.sınıf	101	4.17	.73			
	10.sınıf	105	4.42	.48	3.405	.018	9>10
	11.sınıf	101	4.35	.69			
	12.sınıf	51	4.42	.47			
Sorumluluk	9.sınıf	101	4.20	.70			
	10.sınıf	105	4.38	.53	1.514	.211	
	11.sınıf	101	4.28	.67			
	12.sınıf	51	4.32	.42			
Milli kültür	9.sınıf	101	4.03	.71			

	10.sınıf	105	4.25	.60	1.987	.116	
	11.sınıf	101	4.19	.72			
	12.sınıf	51	4.19	.59			
Değer toplam	9.sınıf	101	4.15	.61			
	10.sınıf	105	4.36	.44	3.001*	.031	9>10
	11.sınıf	101	4.28	.58			
	12.sınıf	51	4.32	.37			

*p<.05

Tablo 2 incelendiğinde, öğrenim gördükleri sınıflara göre sportif erdem (F=2.729, p=.044; p<.05), dayanışma (F=3.254, p=.022; p<.05), duyarlı olma, (F=3.405, p=.018; p<.05), ve ölçek toplamında (F=3.001, p=.031; p<.05) istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Buna karşın özgüven (F=1.203, p=.308; p>.05), sorumluluk, (F=1.514, p=.211; p>.05) ve milli kültür (F=1.987, p=.116; p>05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır. Farklılığın nereden kaynaklandığını bulabilmek için yapılan Tukey testi sonucu, 9. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin 10. Sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre söz konusu değerlerdeki puanları düşüktür. Öğrencilerinin spor dallarına göre beden eğitimi dersi değer yönelim puanlarına ilişkin ANOVA testi sonuçları tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin beden eğitimi dersi değer yönelimlerinin spor dallarına göre karşılaştırılması

Ölçek	**Spor dalı**	**N**	$\overline{X}$	**Ss**	**F**	**p**	**Fark**
Sportif Erdem	1.Tenis	50	4.75	.19			1>2 5<2
	2.Hentbol	55	4.33	.44	14.528*	.000	1>3 5<3
	3.Voleybol	50	4.34	.63			1>4 5<4
	4.Basketbol	51	4.16	.64			1>5 5<6
	5.Futbol	63	3.82	.53			1>6
	6. Spor yapmayan	89	4.27	.64			
Dayanışma	1.Tenis	50	4.81	.33			1>2
	2.Hentbol	55	4.42	.47	10.862*	.000	1>4
	3.Voleybol	50	4.56	.57			1>5
	4.Basketbol	51	4.26	.71			1>6
	5.Futbol	63	4.04	.81			5<2
	6. Spor yapmayan	89	4.25	.62			5<3
Özgüven	1.Tenis	50	4.76	.28			1>3 6<2
	2.Hentbol	55	4.42	.48	13.906*	.000	1>4 6<3
	3.Voleybol	50	4.29	.63			1>5
	4.Basketbol	51	4.18	.64			1>6
	5.Futbol	63	4.06	.65			5<2
	6. Spor yapmayan	89	3.91	.79			
Duyarlı olma	1.Tenis	50	4.75	.27			1>2 5<6
	2.Hentbol	55	4.31	.58	10.525*	.000	1>4
	3.Voleybol	50	4.47	.60			1>5
	4.Basketbol	51	4.16	.76			1>6
	5.Futbol	63	4.00	.73			5<3
	6. Spor yapmayan	89	4.34	.48			
Sorumluluk	1.Tenis	50	4.77	.23			1>2 5<2
	2.Hentbol	55	4.45	.48	11.063*	.000	1>3 5<3
	3.Voleybol	50	4.32	.59			1>4
	4.Basketbol	51	4.23	.65			1>5
	5.Futbol	63	4.03	.74			1>6
	6. Spor yapmayan	89	4.18	.57			

Milli kültür	1.Tenis	50	4.74	.25			1>2 5<2
	2.Hentbol	55	4.37	.50	16.344*	.000	1>3 5<6
	3.Voleybol	50	4.04	.65			1>4 4<2
	4.Basketbol	51	4.00	.66			1>5
	5.Futbol	63	3.78	.80			1>6
	6. Spor yapmayan	89	4.14	.59			
Değer toplam	1.Tenis	50	4.76	.17			1>2 5<2
	2.Hentbol	55	4.38	.38	18.177*	.000	1>3 5<3
	3.Voleybol	50	4.34	.51			1>4 5<6
	4.Basketbol	51	4.16	.55			1>5
	5.Futbol	63	3.96	.58			1>6
	6. Spor yapmayan	89	4.19	.49			

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin lisanlı olarak yaptıkları spor dallarına göre sportif erdem (F=14.528, p=.000; p<.05), dayanışma (F=10.862, p=.000; p<.05), özgüven (F=13.906, p=.000; p<.05), duyarlı olma, (F=10.525, p=.000; p<.05), sorumluluk, (F=11.063, p=.000; p<.05), milli kültür (F=16.344, p=.000; p<.05) ve ölçek toplamında (F=18.177, p=.000; p<.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tablo genel olarak değerlendirildiğinde, tenis sporu yapan liseli sporcularının diğer sporları yapan ve spor yapmayanlara göre tüm alt boyutlarda ve değerler yönelimi ölçeği toplamında puan ortalamalarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Diğer bir bulgu ise futbol sporu yapan öğrencilerin, diğer spor dallarını yapan ve spor yapmayanlara göre tüm alt boyutlarda ve değerler yönelimi ölçeği toplamında puan ortalamalarının düşük olduğu belirlenmiştir.

Alt boyutlar tek tek incelendiğinde ise, sportif erdem boyutunda tenisçilerin puan ortalamaları diğer sporları yapanlara ve spor yapmayanlara göre yüksek, futbolcularında diğer sporları yapan ve spor yapmayanlara göre daha düşüktür. Dayanışma boyutunda, tenisçilerin puan ortalamaları hentbol, basketbol, futbol ve spor yapmayanlara göre yüksek, futbolcuların ise hentbol ve voleybolculara göre daha düşüktür. Özgüven boyutunda, tenisçilerin puan ortalamaları voleybol, basketbol, futbol ve spor yapmayanlara göre yüksek, futbolcuların ise hentbol ve voleybolculara göre daha düşüktür. Duyarlı olma boyutunda, tenisçilerin puan ortalamaları hentbol, basketbol, futbol ve spor yapmayanlara göre yüksek, futbolcuların ise voleybolculara ve spor yapmayanlara göre daha düşüktür. Sorumluluk boyutunda, boyutunda tenisçilerin puan ortalamaları diğer sporları yapanlara ve spor yapmayanlara göre yüksek, futbolcularında hentbol ve voleybolculara göre daha düşüktür. Milli kültür boyutunda, tenisçilerin puan ortalamaları diğer sporları yapanlara ve spor yapmayanlara göre yüksek, futbolcularında hentbol ve spor yapmayanlara göre daha düşüktür. Değer yönelimi ölçeği toplamına göre ise tenisçilerin puan ortalamaları diğer sporları yapanlara ve spor yapmayanlara göre yüksek, futbolcularında hentbol, voleybol ve spor yapmayanlara göre daha düşüktür. Öğrencilerinin beden eğitimi dersi değer yönelimlerinin spor deneyimlerine göre karşılaştırılması tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin beden eğitimi dersi değer yönelimlerinin spor deneyimlerine göre karşılaştırılması

Ölçek	Lisans yılı	N	$\overline{X}$	Ss	t	p
Sportif Erdem	1-5 yıl	177	4.35	.59		
	6-10 yıl	92	4.07	.78	3.032*	.003
Dayanışma	1-5 yıl	177	4.50	.56		
	6-10 yıl	92	4.21	.79	3.504*	.001
Özgüven	1-5 yıl	177	4.38	.60		
	6-10 yıl	92	4.23	.61	2.00*	.047
Duyarlı olma	1-5 yıl	177	4.38	.65		
	6-10 yıl	92	4.23	.70	1.851	.065
Sorumluluk	1-5 yıl	177	4.41	.58		
	6-10 yıl	92	4.22	.69	2.433*	.016
Milli kültür	1-5 yıl	177	4.26	.65		
	6-10 yıl	92	3.99	.74	3.104*	.002
Değer toplam	1-5 yıl	177	4.38	.51		
	6-10 yıl	92	4.16	.57	3.307*	.001

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerinin spor deneyimlerine göre sportif erdem (t=3.032, p=.003; p<.05), dayanışma (t=3.504, p=.001; p<.05), özgüven (t=2.000, p=.047; p<.05), sorumluluk (t=2.433, p=.016; p<.05) milli kültür (t=3.104, p=.016; p<.05) ve değerler ölçeği toplamında (t=3.307, p=.001; p<.05) spor deneyimi fazla olan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Duyarlı olma (t=-1.851, p=.065; p>.05) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersinde kazandıklarını düşündükleri değerleri belirlemek ve öğrencilerin değer yönelimlerinin cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, yapılan spor dallarına ve spor deneyimlerine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda tenis (n=50), hentbol (n=55), voleybol (n=50), basketbol (n=51), futbol (n=63) dallarında lisanslı olarak spor yapan ve herhangi bir spor dalıyla uğraşmayan (n=89) toplam 358 lise öğrencisi çalışmaya katılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre lise öğrencileri beden eğitimi ve spor derslerinde en çok kazandıklarını düşündükleri değerleri sırasıyla saygı, sorumluluk ve adalet olarak belirtirken, en az kazandıkları değerleri ise öz denetim ve yardımseverlik olarak belirtmişlerdir. Alanyazın incelendiğinde, Yıldız (2016) olimpik spor branşlarından millî sporcuların değer yönelimleri ile ilgili araştırmasında en fazla sorumluluk değerine sahip oldukları belirlemiştir. Öğretmen adaylarının değer yönelimlerine yönelik bir çalışmada en çok tercih ettiklerin değerler arasında adalet ve sorumluluk değerleri bulunmuştur (Aktepe ve Yel, 2009). Gürpınar ve ark., (2018)'nın yaptıkları çalışmada Türk sporcular için en önemli üç değer, anlaşmanın sürdürülmesi, kişisel başarı ve dürüstlük olduğunu belirtmişlerdir. Lee ve ark., (2000) genç sporcularda değer sıralamasını keyif, kişisel başarı ve sportmenlik olduğunu belirtmişlerdir. Koh ve ark.,(2014)'nın yaptıkları "Beden Eğitimi ve Sporda Değerler Eğitimi Programının Uygulanması" çalışmasında dürüstlük, saygı, bağlılık ve psikolojik sağlamlık değerlerinin, öğrencilerin ve sporcuların beden eğitimi ve spor ile en çok öğrendikleri değerler olduğu

belirlenmiştir. Güllü'nün (2016) yapmış olduğu çalışmada ise beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan öğrencilerin değer sıralamasındaki ilk üç değer iyilik, evrenselcilik ve güvenlik olarak bulunmuştur. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile antrenörlerin farklı değerlere sahip olduğu ve sporcularını ona göre yönlendirdikleri ve araştırmalarda kullanılan ölçeklerin farklı değerleri ölçmeye yönelik olması nedenlerinden dolayı araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı söylenebilir.

Araştırmanın bulguları cinsiyete göre incelendiğinde tüm boyutlarda kızların puan ortalamalarının yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca dayanışma, özgüven, duyarlı olma ve sorumluluk alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında kızlar lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Bu bağlamda kızların değer yönelimleri erkek öğrencilere göre daha yüksektir denilebilir. Literatür tarandığında yapılan araştırmalarda, Kızların değerlere duyarlılığı daha fazla olduğu çalışmalara rastlanırken (Bolat, 2011; Kaplan ve Sulak, 2017; Yılmaz, 2009), değer yönelimlerinde cinsiyetin etkisi bulunmayan çalışmaya da rastlanmıştır (Yapıcı ve Zengin, 2003). Değer yönelimleri ve cinsiyet arasındaki ilişkide, bazı çalışmalarda kızların veya erkeklerin değer yönelimlerinin farklılaştığı bulunmuştur (Gömleksiz, 2011; Bulut, 2012; Turan ve Aktan, 2008). Aktaş'ın (2010), ilköğretim 5. Sınıf öğrencileri ile yaptığı sosyal bilgiler programında verilen değerleri edinme konulu çalışmasında da sorumluluk değerini kazanma seviyesi kızların erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu tesit edilmiştir. İşcan (2007)'ın "ilköğretim düzeyinde değerler eğitimi programının etkililiği" adlı çalışmasında; kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre değerlere karşı daha olumlu tutumlar sergilediklerini ortaya koymuştur. Yine değerler ile ilgili yapılan bir başka çalışmada da, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre değerlere önem verdiği sonuçlarına varılmıştır (Acar ve ark., 2014). Tekkurşun ve ark., (2018)'nın yapmış olduğu çalışmada ise lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik değer yönelim düzeylerinde kız öğrenciler lehine duyarlılık ve sorumluluk alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmalar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Sınıflara göre bakıldığında sportif erdem, dayanışma, duyarlı olma ve ölçek toplamında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. 9. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin 10. Sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre söz konusu değerlerdeki, puanları düşüktür. Tekkurşun ve ark., (2018)'nın yapmış olduğu çalışmada öğrencinin yaşıyla; sportif erdem, özgüven, dayanışma, duyarlılık, sorumluluk ve ulusal kültür alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. 12. Sınıf öğrencilerinin dayanışma ve özgüven alt boyutunda 9., 10. ve 11. Sınıf öğrencilerine göre daha düşük bir farklılığa sahip olduğunu bulmuşlardır. Sesli (2016)'nin yaptığı araştırmada da öğrencilerin değer yönelimleri okul kademelerine göre farklılık göstermektedir. Bu farklılık yapılan çalışmayı destekler nitelikte olup 9. sınıf öğrencilerinin başarı değer yönelimlerinin 12. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Yağcı (2006) tarafından yapılan araştırmada da bu araştırmada ulaşılan sonuçlarda olduğu gibi alt sınıflardaki öğrencilerin üst sınıflardaki öğrencilere oranla değer yönelimi puanlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonucun başarıya odaklı eğitim sistemi ve bununla bağlantılı olarak yüksek başarı beklentisine sahip anne babaların tutumları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bunun sebebi olarak

ergenlik öncesi son dönemler olan ortaokulda kurallara uyma ve ideal insan olma isteğinin çok arzu edildiği düşüncesi olarak düşünülmektedir.

Sportif erdem değeri; öğrencilerin yaptıkları spor dallarına göre incelendiğinde; futbol oynayan öğrencilerin diğer branşlarla ilgilenen öğrencilerden ve beden eğitimi dışında spor yapmayan öğrencilerden daha düşük seviyede sportif erdeme sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Yıldıran (2005) sportif erdem çalışmalarının, beden eğitimi derslerinde dikkate alınmasını, gelecekteki sporcuların, antrenörlerin, spor adamlarının, hakemlerin, yazarların ve seyircilerinin bu kitle içinden ön plana çıkacağı için önem teşkil ettiğini vurgulamaktadır. Proios (2011) öğrencilerin okuldaki spor müsabakalarında gösterdikleri adil olmayan davranışları ile uyumsanan davranışları arasında farklılık olduğunu ve bunun da cinsiyet ve yaşa göre değişiklik gösterdiğini tespit etmiştir. Bu davranışların adil olmadığının ve sportmenlik ile uyuşmadığının öğretilebilmesi farklı öğretim yöntemlerinden yararlanmayı zorunlu kılmaktadır. Yaşar'ın (2017) yaptığı araştırmada ise öğrencilerin okul takımında oynama durumlarına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin değer puanları incelenmiştir. Okul spor takımında oynayan öğrencilerin okul takımında oynamayan öğrencilere göre spor kültürü değer puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ve spor branşında oynayan öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı tutumlarının ile değer puanlarının daha olumlu olduğu saptanmıştır. Yine Karanfi ve ark., (2017)'nın yaptığı çalışmada da spor yapan öğrencilerin sportmenlik değeri spor yapmayanlara göre da yüksektir. Bu alanda yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde; okul takımında veya spor kulübünde oynayan öğrenciler lehinde spor kültürü değerinde anlamlı fark görülmüştür (Aydın, 2003). Balçıkan ve Yıldıran (2011) yapmış oldukları bir çalışmada spordaki ahlaki davranışların çoğunu etkileyen empati becerisinin futbolcularda eksik olduğunu belirtmişlerdir. Eğer bir sporcunun empati becerisi geliştirilebilirse bu durum sporcunun sportmenlik davranışlarını doğrudan etkileyecek ve spor ortamına da olumlu katkılarının bulunacağı elde edilen sonuçlar arasındadır. Futbolcuların diğer spor branşlarına ve spor yapmayan öğrencilere göre sportif erdemlerinin düşük olması bu durumla açıklanabilir. Ancak empati ve sportif erdem konusu üzerinde daha detaylı bir araştırma yapılması önerilmektedir.

Öğrencilerin yaptıkları spor dallarına göre dayanışma, özgüven ve sorumluluk değerleri incelendiğinde, futbol branşındaki ve spor yapmayan öğrencilerin, diğer branşlarda spor yapan öğrencilere göre daha düşüktür. İlköğretim beden eğitimi sınıflarında, Smith ve ark., (1997), Dyson ve Michelle (1997), Polvi ve Telama (2000), Barrett (2000) ve Dyson (2001), tarafından yapılan araştırmalarda sporda dayanışmanın motor becerileri de geliştirdiği belirtilmiştir. Aydın (2003) spor kulüplerinde oynayan öğrencilerin dayanışma değerinin, spor yapmayanlara göre yüksek seviyede olduğu belirtirmiştir. Ryan ve Dzewaltowski (2002) tarafından 6. ve 7. sınıf öğrencilerine uygulanan farklı tipteki fiziksel aktivitelerin sosyal yetkinlik beklentisine olan etkisinin incelendiği çalışmada; fiziksel aktivitenin öğrencilerin kendilerine olan güvenini arttırdığı, kendilerine çevre edinmelerinde, engellerin üstesinden gelebildikleri ve girişken oldukları belirlenmiştir. Yıldırım (2018) yaptığı çalışmada, spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre daha yüksek düzeyde özgüvene sahip olduğunu tespit edilmiştir. Özbek ve ark., (2017)'nın yaptıkları çalışmada spor yapmayan öğrencilerin, sporcu öğrencilere göre, özgüven seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna varmışlardır.

Öğrencilerin yaptıkları spor dallarına göre, milli kültür değeri incelendiğinde; futbol ve voleybol oynayan ve spor yapmayan öğrencilerin, tenis ve hentbol oynayanlara göre düşüktür. Ayrıca futbolcuların milli kültür düzeyi spor yapmayanlara göre de düşüktür. Öğrencilerin yaptıkları spor dallarına göre, değer yönelim toplam puanları incelendiğinde; futbolcuların, diğer spor branşını yapan öğrencilere göre değer yönelimleri düşüktür. Spor yapmayanların tenis ve hentbol oynayanlara göre ve basketbolcuların tenis oynayanlara göre daha düşüktür. Sonuç olarak futbol oynayan ve spor yapmayan öğrencilerin değer yönelimlerinin diğer branşlara göre daha düşük olduğu söylenebilir. Taşmektepligil (2006) bir çalışmasında beden eğitimi ders süresinin öğrencilere kazandırılmak istenen genel ve özel amaçlar için yetersiz, öğretmenlerin ise müfredatın tamamına hakim olmadığını aktarmıştır. Spor yapmayan öğrencilerin sorumluluk değerlerinin beden eğitimi ve spor dersi içerisinde spor yapan öğrencilere göre düşük bulunması Taşmektepligil (2006)'in ortaya koyduğu bu durumla ilgili olabilir. Spor yapan öğrencilerin antrenmanlarda, maçlarda, içerisinde bulundukları sportif faaliyetlerde okulda kazanamadıkları değerleri kazandıkları söylenebilir. Yaşar (2017)'ın yaptığı araştırmada ise öğrencilerin okul takımında oynama durumlarına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin değer puanları incelenmiştir. Okul spor takımında oynayan öğrencilerin okul takımında oynamayan öğrencilere göre spor kültürü değer puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ve spor branşında oynayan öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı tutumlarının ile değer puanlarının daha olumlu olduğu saptanmıştır. Yine Karanfil ve ark., (2017)'nın yaptığı çalışmada da spor yapan öğrencilerin sportmenlik değeri spor yapmayanlara göre da yüksektir. Araştırmanın sonuçları yapılan çalışmaları destekler niteliktedir. Ancak futbol oynanan öğrencilerin değer yönelimlerinin diğer spor branşındaki öğrencilere ve hatta spor yapmayan öğrencilere göre düşük olması düşündürücüdür. Ülkemizde futbol branşının en çok tercih edilen popüler spor dalı olduğunu söylemek mümkündür. Özellikle medyada en çok futbola yer verilmesi ve futbolcuların çok para kazanması nedeniyle öğrenciler futbol branşına çok talep göstermekte ve aileleri tarafından desteklenmektedirler. Bu nedenle öğrencilerin bu branşta başarılı olabilmek için rekabete girdiği ve mücadele ettiği söylenebilir. Tek amaçları başarılı olabilmek, kendilerini gösterebilmek olan öğrencilerin gerekirse etik kuralları veya değerleri göz ardı etmesi mümkün görünmektedir. Bu nedenle futbolcuların sportif erdem, dayanışma, sorumluluk, özgüven gibi değerleri diğer branş sporcularına göre düşük çıkmış olabilir.

Öğrencilerin spor deneyimlerine göre ise sportif erdem, dayanışma, özgüven, sorumluluk, milli kültür ve değerler toplamında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Spor yılı 1-6 yıl olanların değer yönelimleri 6-10 yıl olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Güllü (2018) "Sporcuların Antrenör-sporcu İlişkisi İle Sportmenlik Yönelimleri" Üzerine çalışmasında 1-5 yıl arası spor yapanların sportmenlik yönelimleri, kurallara uyma, rakibe saygı gibi davranışları spor yılı 5 yıldan fazla olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Çağlayan ve ark. (2018) altyapı sporcularının ahlaki karar alma tutumlarını araştırmış, lisans yıllarına göre sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur. 1-2 ve 3-4 yıl lisansı olan sporcuların 5-6 yıl lisansı olan sporculara göre daha iyi davranışlar sergilediklerini bulmuştur. Bu sonuçlar araştırmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Spor yılı arttıkça öğrencinin kazanma isteği ve rekabetin arttığı profesyonelleşmeye yöneldiği ve bu nedenden dolayı değerlerin arka planda kalmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, öğrenciler beden eğitimi ve spor dersinde kazandıklarını düşündükleri değeri saygı, sorumluluk ve adalet olarak sıralamışlardır. Kızların değer yönelimi erkek öğrencilere göre yüksektir. Spor yapmayanların ve özellikle futbol oynayan öğrencilerin değer yönelimleri diğer spor branşlarındaki öğrencilere göre düşüktür. Araştırmanın bu sonuçlarından hareketle aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Öğrenciler özellikle öz denetim ve yardımseverlik değerlerinin daha az kazandıklarını belirtmişledir. Kendine denetleyen ve kendisine saygısı olan bireylerin değerine daha fazla önem verdiği düşünülmektedir. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor öğretmeni ve antrenörlerin öğrenciyi aktif hale getirebilecek kararlar vermesini sağlayabilecek çeşitli öğretim modelleri ve yöntemleri kullanarak öz denetim ve yardımlaşma değerlerini kazandırabilir. Erkek öğrencilerin değer yönelimlerini arttırabilmek için derslerde odak değer seçilip etkinliklere yer verilebilir. Yıldıran (2005) değerler çalışmaların mümkün olan en erken yaşlarda başlanması gerektiği ve sınıflar ilerledikçe arttırılmasının önemsenmesi vurgulanmaktadır. Bu nedenle sınıflar ilerledikçe değer kazandırma çalışmalarının daha fazla önemsenmesi için öğretmenlerin dikkat etmesi gerekmektedir. Bu araştırmada futbol oynayan öğrencilerin değer yönelimleri diğer branştaki öğrencilere göre ve spor yapmayanlara göre düşük bulunmuştur. Futbolcuların değer yönelimlerini artırabilmek için antrenörler tarafından değerler eğitimi antrenman programlarının içine entegre edilerek sportif başarının yanında değerlerin gelişimine katkı sağlayan antrenmanlar planlanabilir.

Bu çalışmanın birkaç sınırlılığı bulunmaktadır. Çalışma gurubu sınırlıdır. Ölçüm aracı olarak tek bir ölçüm aracı kullanılmıştır. Ölçeğin yanında gözlem, görüşme yapılması yani nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanılması derin bir araştırma için uygun olabilir. Değişik spor branşlarında ve farklı öğretim kademesindeki amatör ve profesyonel sporcuların değer algıları karma yöntemlerle incelenebilir.

KAYNAKLAR

Acar, H. ; Akar, M. & Baykara Acar, (2014). Sosyal hizmet öğrencilerinin değer yönelimleri, Kastamonu Eğitim Dergisi, 97-118

Aktaş N. (2010). İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Bilgiler Programında Verilen Değerleri Edinme Düzeyleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Erzurum: Atatürk Üniversitesi.

Heyward, V. H. (2006). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 5th ed. USA: Human Kinetics.

Acar, H. ; Akar, M. & Baykara Acar, (2014). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Değer Yönelimleri, Kastamonu Eğitim Dergisi, 97-1

Aktaş N. (2010). İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Bilgiler Programında Verilen Değerleri Edinme Düzeyleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.

Aktepe, V., & Selma, Y. E. L. (2009). İlköğretim öğretmenlerinin değer yargılarının betimlenmesi: Kırşehir İli Örneği. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(3), 607-622.

Ateş, Ö. T. (2017). Türkiye'de Değerler Eğitimi Uygulamalarının Öğrencilere Kazandırılması İstenen Olumlu Özellikler Üzerindeki Etkisi. Değerler Eğitimi Dergisi, 15(34), 41-60.

Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(1), 39-63.

Aydın, M. Z., & Akyol G. Ş. (2012). Okulda Değerler Eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Aydın, M.(2003). Gençliğin değer algısı: Konya Örneği, Değerler Eğitimi Dergisi, 1 (3), 121-144

Balçıkanlı, S.G., Yıldıran, İ., (2011). Profesyonel futbolcular sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2011, IX (2) 49-56.

Barrett, T. (2000). Effect of to Cooperative Learning Strategies on Academic Learning Time,Student Performance, and Social Behavior of Sixth Grade Physical Education Students. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Üniversity of Nebraska, Lincoln.

Bolat, Y. (2011). Gazi Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Değerlere Bakışları. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Bulut, S.S. (2012). Gazi eğitim fakültesi öğrencilerinin değer yönelimleri. Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 3 (1), 216-238.

Çağlayan, A., Özbar, N., Duran, M., & Tarakçı, O. (2018). Altyapı sporcularının ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 2(3), 57-68.

Çengelci, T., Hancı, B., & Karaduman, H. (2013). Okul ortamında değerler eğitimi konusunda öğretmen ve öğrenci görüşleri. Değerler Eğitimi Dergisi, 11(25), 33-56.

Dilmaç, B., Bozgeyikli, H., & Çıkılı, Y. (2008). Öğretmen adaylarının değer algılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Değerler Eğitimi Dergisi, 6(16), 69-91.

Dilmaç, B., Deniz, M., & Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlıları ile değer tercihlerinin incelenmesi. Değerler Eğitimi Dergisi, 7(18), 9-24.

Dyson, B,P. and Michelle, L. (1997). Cooperative learning in a elementary physical education. Research Quarterly For Exercise And Sport. Supplement. 68 (1), A-68.

Dyson, B. (2001). Cooperative Learning in an elementary physical education program. Journal of Teaching Physical Education. 20.

Ergün, S. (2013). Ergenlere Verilen Değerler Eğitiminin Öz Düzenleme Stratejileri Üzerindeki Etkisinin Sınanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Esmer, Y. (1999). Devrim, Evrim, Statüko: Türkiye'de Sosyal, Siyasal, Ekonomik Değerler. İstanbul: Türkiye Ekonomik ve Sosyal Etütler Vakfı (TESEV).

Gömleksiz, M. N., & Cüro, E. (2011). Sosyal bilgiler dersi öğretim programında yer alan değerlere ilişkin öğrenci tutumlarının değerlendirilmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 95-134.

Güllü, S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(4), 190-204.

Gürpınar B., Toprak S., Ayvallı M., Whitehead J. (2018), Beden Eğitimi ve sporda değerler ve değer sistemi: altyapı sporlarında değerler ölçeğinin türkçeye uyarlanması için genç türk sporcu öğrencilerle bir araştırma, Kastamonu Education Journal, 26(6).

İnel, Y., & Urhan, E. (2018). Model Analizi Etkinliği: Ortaokul Öğrencileri Hangi Değerleri Kimden Öğreniyor. Future Visions Journal (Vol.2(1).

İşcan, C. D. (2007). İlköğretim düzeyinde değerler eğitimi programının etkililiği. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Kaplan, S. E., & Sulak, S. A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Toplumsal Değerlere Yönelik Bakış Açılarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Bartin Üniversitesi Egitim Fakültesi Dergisi, 6(3), 839-858.

Karanfi, A.Y.; Atay, A.; Mehmet U. ve Candan, M. (2017). Spora katılımın beden eğitimi dersi sportmenlik davranışları üzerine etkisinin araştırılması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 1-11

Kaya, Z., İkiz, F. E., & Asıcı, E. (2017). Lise Öğrencilerinin değer yönelimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty, (31).

Koh T.K., Ong S.W., Camire M. (2014). Implementation of a values training program in physical education and sport: perspectives from teachers, coaches, students, and athletes, Physical Education and Sport Pedagogy, 21(3), 295-312

Kuşdil, M. E. & Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Türk öğretmenlerin değerler yönelimi ve Schwartz değer kuramı. Türk Psikoloji Dergisi, 15 (45), 59-76.

Kuter, F. Ö., & Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama, (6), 75-94.

Lee M.J., Whitehead J., Balchin N. (2000), The measurement of values in youth sport: development of the youth sport values questionnaire, Journal Of Sport& Exercise Psychology, 22, 307-326

MEB (2018) Orta Öğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim programı. (9. 10.11.12. sınıflar).

Özbek S., Yoncalık M.T., Alıncak F. (2017), Sporcu ve Sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği), Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(3)

Polvi, S., Telama, R. (2000). The use of cooperative learning as a social enhancer in physical education. Scandinavian Journal Of Educational Research. 44 (1).

Proios, M. (2011). Relationship between student perceived conduct in physical education settings and "Unfair" Play. International Journal of Applied Sports Sciences, Vol. 23, No. 2, 421-440.

Ryan, J. G. & Dzewaltowski, D. (2002). Comparing the reationships between different types of self efficcey and phsical actitivity n youth. healt Eeducatoıns And Behavoir, 29(4), 491.

Samur, A. Ö. (2011). Değerler eğitimi programının 6 yaş çocuklarının sosyal ve duygusal gelişimlerine etkisi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Sesli, Ç., & Başaran, S. D. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinin değer yönelimleri ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi/The relation between value tendency and autonomy levels of high school students. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13(34).

Smith, B., Markley, R., Karp, G,G. (1997). The Effect of a Cooperative Interrvention on the Social Skill Enhancement of a Third Grade Physical Education. Research Quarterly For Exercise And Sport. Supplement. 68 (1), A-68.

Taşmektepligil, Y, Yılmaz, Ç, İmamoğlu O, Kılcıgil E. (2006). İlköğretim okullarında beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleşme düzeyi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2006, 4(4), 139-147.

TDK (2019). www.tdk.gov.tr

Tabachnick, B.G. ve Fidell L.S. (2013).Using Multivariate Statistics (sixth ed.)Pearson, Boston

Tekkurşun D.G., İlhan E.L., Cicioğlu H.İ., Namlı S. (2018), Examination of the values gained by high scholl students through physical education and sport lesson, ovidius university annals, Series Physical Education and Sport, XVIII(2), 458-463

Turan, S., & Aktan, D. (2008). Okul hayatında var olan ve olması düşünülen sosyal değerler. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6 (2), 227-259.

Yağcı, H. (2006). Ortaöğretim Öğrencilerinin Değer Yönelimleri Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yapıcı A. ve Zengin, Z. S. (2003). İlâhiyat fakültesi öğrencilerinin değer tercih sıralamaları üzerine psikolojik bir araştırma: Çukurova. Değerler Eğitimi Dergisi, 1(4), 173-206.

Yaşar A. (2017) İmam Hatip Ortaokulu Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Katılımına Yönelik Ana Baba Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.

Yıldırım, M. (2018) Üniversitelerde Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi. Spor Bilimlerinde Güncel Akademik Çalışmalar. Gece kitaplığı. Ankara. S.1-10.

Yıldız, M (2016). Sporcuların Değer Yönelimleri. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Ankara.

Yıldıran, İ. (2005). Fair play eğitiminde beden eğitiminin rolü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5,(1), s.3–16

Yıldız, Ö. ve Güven, Ö. (2013): Beden eğitimi dersi Öğrenci Değer Yönelimi ölçme aracının geliştirilmesi. Uluslar Arası Avrasya Sosyal Bilimler Der- gisi, 4(11), 28-42.

Yılmaz, E. (2009). Öğretmenlerin değer tercihlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Değerler Eğitimi Dergisi, 7(17), 109-128.

Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Değer Yönelimleri

[1]Zehra Certel
[1]Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[2] M. Can Sayılı
[2]Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
[2] Hatice Yıldırım
[2]Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
[2]Orhan Aksoy
[2]Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersinde kazandıkları değerleri belirlemek ve öğrencilerin değer yönelimlerinin cinsiyet, yaş, devlet veya özel okulda öğrenim görme ve lisanslı olarak spor yapma durumuna göre değişip değişmediğini tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırma tarama modelindedir. Araştırma örneklemini, Antalya ilindeki ortaokullarda öğrenim gören tenis (n=50), hentbol (n=45), voleybol (n=80), basketbol (n=82), futbol (n=37) dallarında lisanslı olarak spor yapan ve herhangi bir spor dalıyla uğraşmayan (n=75) toplam 370 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler; Yıldız ve Güven (2013) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi Dersi Değer Yönelimi Ölçeği" ile toplanmıştır. Araştırmada istatistiksel analiz olarak betimsel istatistiklerin yanında t-testi yapılmıştır. Ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, lisanslı olma durumuna göre göre beden eğitimi ve spor dersi değer yönelimleri istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterirken devlet veya özel okulda öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Ortaokul öğrencileri beden eğitimi ve spor derslerinde en çok kazandıklarını düşündükleri değerleri sırasıyla sorumluluk, saygı ve dostluk olarak belirtmişlerdir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere, yaşları küçük olan öğrencilerin yaşları büyük olan öğrencilere göre lisanslı spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre değer yönelimleri yüksektir. Devlet veya özel okulda öğrenim görme ise değer yönelimini etkilememektedir.

Anahtar kelimeler: Değer yönelimi, ortaokul öğrencisi, beden eğitimi ve spor dersi, spor

Value Orientations Of Students Who Do And Do Not Do Sports In Secondary School With Regard To Physical Education And Sports Course

ABSTRACT

The goal of this research project is to assess the values students gained in physical education and sports class and to determine either the value orientation of students change or not with regard to gender, age, attendance at a private or public school and practicing sports in a licensed way. The research follows the survey model. The survey data consists of a total of 370 students attending in secondary schools in Antalya who are licensed and do sports like tennis (n=50), handball (n=45), volleyball (n=80), basketball (n=82), soccer (n=37) and do not do any sports (n=75). "Physical Education Course Student Value Orientation Scale" developed by Yıldız and Güven (2013) was used to collect data. The t-test was used in statistical analysis besides descriptive statistics. While there were statistical significant differences in physical education and sports class value orientations between the students according to their gender, age and practicing sports with a license, there were no significant statistical differences between students from public schools and private schools. The secondary school students list the values they think they have learned the most in physical education and sports classes ranked as follows: responsibility, respect and friendship. The value orientation of girls is higher than that of boys, younger students' value orientation is higher than that of older students and the value orientation of students practicing sports with a license is higher than that of students not doing sports. However, attending a private school or a public school doesn't affect the value orientation.

Keywords: Value orientation, secondary school student, physical education and sports class, sports.

GİRİŞ

Gelişen dünyada kendini gerçekleştirme, sosyal sorumluluk ve topluma uyum yönelimlerinin önemli olması, bireyleri duygusal ve sosyal alan üzerinde yoğunlaştırmıştır. Bu yönelimler eğitimin büyük bir parçasını oluşturmaktadır. Bu süreçte fiziksel aktiviteler, öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarını toplumun ihtiyaçları ile uyumlu hale getirmek için bir araç olarak görülmektedir. Okullarda yer alan derslerin içerisinde beden eğitimi ve spor dersi tüm öğrenciler tarafından derse katılım motivasyonunun yüksek olması ve öğrencilerin oyunlarla öğretim yoluyla dersi daha kolay içselleştirmesini sağlaması nedeniyle, fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim için elverişli bir ders olarak ön plana çıkmaktadır. Nitekim Milli Eğitim Bakanlığı'nın (MEB) hedefleri arasında beden eğitimi ve sporun bireyleri çok yönlü geliştirmesi amaçlanmış ve bu doğrultuda anlamlı ve kalıcı öğrenmeyi sağlayan, sağlam ve önceki öğrenmelerle ilişkilendirilmiş, diğer disiplinlerle entegre değerler, beceriler ve yetkinlikler çevresinde öğretim programları oluşturulmuştur (MEB, 2018). Bu amacı gerçekleştirme de öğretmenler, öğrencilerin en iyi şekilde kazanımlara ulaşmalarını sağlayan anahtar kişiler olarak görülmektedir.

Beden eğitimi ve spor dersi, öğrenciler için birçok değer ve tutumu içinde barındıran bir eğitim-öğretim ortamı sunmaktadır. Literatürde değerleri Aydın (2010); "Değer, arzu edilen, arzu edilebilen şey, olaylarla ilgili insan tutumu ve ideal davranış biçimleri veya hayat amaçları hakkındaki inançlarımız, davranışlarımıza yön gösteren ölçüler", olarak tanımlamaktadır. Kuter ve Kuter (2012) ise değerleri "Bireylerin gerçekleştirdiği özel eylemleri ve amaçları yargılamada temel bir standart (ölçüt) sağlayan ve bir grubun üyelerinin güçlü duygusal bağlılıkları ile oluşmuş soyut, genelleştirilmiş davranış prensipleri olarak" ele almaktadır.

Kişi için bir değer ne kadar önemli ve üst sıralarda yer alıyorsa, o değerin insan hayatına yön vermesi daha olası görülmektedir. Kuter ve Kuter (2012), beden eğitimi ve sporun önemli bir değerler eğitimi aracı olduğunu belirtmişlerdir. Eğitim-öğretim programları oluşturulurken değerler eğitimini kapsayacak şekilde ve öğrencilerin bu kazanımlara ulaşmasını destekler nitelikte olması önemlidir (Çengelci ve ark., 2013). ME ortaöğretim kademelerindeki öğretim programlarında sözü geçen kök değerler "adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik" olarak sıralanmıştır. Söz konusu değerlere, öğrenme ve öğretme süreci içerisin de hem yalın hem de ilişkili olduğu alt değerlerle bütüne ulaşmak hedeflenmektedir (MEB, 2018).

Değerler öğretilebilen ve öğrenilebilen olgulardır. Günümüzde eğitimin birçok alanında değerler eğitimi benimsenmekte, değerlerin çocuklara nasıl aktarılacağı hususunda çalışmalar özverili şekilde planlanmaktadır. Sevgi, saygı, dürüstlük, paylaşma, işbirliği, hoşgörü, önyargısız yaklaşma, şiddetten kaçınma..vb. konuları kapsayan eğitim programları geliştirilmeye başlanmıştır. Eğitim ortamları farklılıkları nedeniyle öğrenciler ile en etkili iletişimi kurabilen öğretmenlerin beden eğitimi ve spor öğretmenleri olduğu söylenebilir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni, öğrencilerle birlikte oyunlara katılarak, paylaşmayı, eğlenmeyi, galibiyeti ve mağlubiyeti ders sürecine dahil ederek, değerlerin öğretilmesinde etkin rol oynamaktadır. Beden eğitimi dersinde kazanılan değerler yaşantılar yolu ve deneyimler ile

kazandırıldığı için daha kalıcıdır ve bu sebepten dolayı beden eğitimi derslerinde bireylerin çok yönlü gelişimi gerçekleşmektedir. Derslerde ve ders dışı yapılan sportif aktiviteler ile değer yönelimlerine yön verilebilir. Burada öğretmenler öğrencilerin pozitif ve negatif yönde değer kazanımlarında ayırt edici rol oynamaktadır. Öğrencilerin tutumlarını, kazandırılması gereken değer doğrultusunda pekiştirmeli ve bunların kalıcılığın da model olmalıdır (Kuter ve Kuter 2012). Öğretmenler derslerini değişik hedef yapılarıyla ilişkilendirip ve farklı öğretim yöntemleri kullanarak hedeflenen değerleri öğrencilere kazandırabilir. Özellikle işbirliğine dayalı sosyal davranışların gelişimine katkı sağlayacak hedef yapısına uygun etkinlikler öğrencilerin değerleri kazanmasında önemli rol oynamaktadır (Giebink ve McKenzie, 1985; Hellison, 2003; Patrick vd., 1998; Siedentop, vd., 2004). Bu bağlamda öğretmenlerin kendilerini değerler konusunda geliştirmeleri ve değerleri öğrenciye aktarırken uygun öğrenme ve öğretme modelleri, yöntemleri seçmeleri gerekmektedir.

Literatür incelendiğinde, değerlerle ilgili birçok çalışmaya rastlanmıştır (Çengelci ve ark.,, 2013; Dilmaç ve ark., 2008; 2018; Ergün, 2013; Samur, 2011). Bu araştırmada da ortaokul öğrenim öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersinde kazandıklarını düşündükleri değerleri belirlemek ve öğrencilerin değer yönelimlerinin cinsiyet, okul türü, yaş ve lisanslı olma durumlarına göre değişip değişmediğini tespit etmek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma tarama modelindedir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Antalya'da devlet ve özel okullarda öğrenim gören, herhangi bir spor dalında antrenman yapıp lisansı olan ve beden eğitimi dersi dışından herhangi bir spor dalıyla uğraşmayan ortaokul öğlencileri oluşturmaktadır. Bu evrenden, merkez ilçede bulunan okullardan tenis (n=50), hentbol (n=45), voleybol (n=80), basketbol (n=82), futbol (n=37) ve spor yapmayan (n=75) öğrenci uygun örnekleme yoluyla seçilerek örneklemi (N=370) oluşturmuştur. Öğrencilerin %2.4'ü (n=9) 6. sınıfta, %50.3 (n=186) 7. sınıfta, %47.3 (n=175)'ü 8. sınıfta öğrenim görmektedirler. Ölçek okullara ve antrenman yerlerine gidilerek yüz yüze yaptırılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması =12.77±.90 yıldır. 247 lisanslı öğrencinin spor deneyimi =3.23±1.78 yıldır.

Veri Toplama Aracı

Veriler "Beden Eğitimi Dersi Değer Yönelimi Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır.

Beden Eğitimi Dersi Öğrenci Değer Yönelimi Ölçeği: Öğrencilerin beden eğitimi dersi değer yönelimi düzeylerini saptayan ölçek Yıldız ve Güven (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek beşli likert şeklinde ve 28 maddeden oluşmaktadır. Geçerliğe ve güvenirliğe kanıt sağlamak amacıyla Cronbach-Alpha değeri .919, Guttman Split-Half iç tutarlılık katsayısı .850 ve Spearman-Brown iç tutarlılık katsayısı .851 hesaplanmıştır. Beden eğitimi dersi değer yönelimi ölçeği'nde, sportif erdem (7 madde), dayanışma (3 madde), özgüven (4 madde), duyarlı olma (4 madde), sorumluluk (5 madde) ve Millî Kültür (5 madde) olmak üzere altı boyut bulunmaktadır.. Bu araştırmada ölçek için iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu ile öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, eğitim-öğretim görülen okul ve sporcu lisans durumlarını belirlemek için kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Veri Analizi

Araştırmada verilerin analizinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri olarak frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\overline{X}$) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterip göstermediği belirlemek için Shapiro-Wilk testi yapılmıştır. Yapılan test sonuçları verilerin normal dağılmadığı yönündedir. Bu aşamada, verilerin diğer normallik varsayımlarını sağlayıp sağlamadığını kontrol etmek için basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Verilerin basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1.5 ile -1.5 aralığında olduğu görülmüştür. Bu durum yapılan çalışmadan elde edilen puanların normal dağılım gösterdiği biçiminde yorumlanmaktadır ((Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu nedenle, verilerin analizinde ikili değişkenlerde parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Öğrencinin beden eğitimi dersinde kazandığını düşündüğü değerler ölçekte sıralanmış ve ilk üç tanesini yazması istenmiştir. Sonuç olarak öğrenciler birinci sırada; adalet (n=76) değerini, ikinci sırada; sorumluluk (n=61) ve üçüncü sırada; tekrar sorumluluk (n=77) değerini belirtmişlerdir. Sonuç olarak ilk üç sırada en çok seçilen değerler; sorumluluk (n=187) saygı (n=171) ve dostluk (n=159) olmuştur. Öğrencilerin en az seçtikleri değerler ise vatanseverlik (n=19) ve öz denetim (n=38)'dir. Öğrencilerinin beden eğitimi dersi değer yönelimlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin beden eğitimi dersi değer yönelimlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	Ss	t	p
Sportif Erdem	Kız	215	4.41	.61		
	Erkek	155	4.23	.60	2.866*	.004
Dayanışma	Kız	215	4.50	.61		
	Erkek	155	4.32	.61	2.737*	.007
Özgüven	Kız	215	4.35	.64		
	Erkek	155	4.32	.62	.685	.698
Duyarlı olma	Kız	215	4.51	.52		
	Erkek	155	4.30	.62	3.510*	.001
Sorumluluk	Kız	215	4.44	.58		
	Erkek	155	4.33	.56	1.831	.068
Milli kültür	Kız	215	4.13	.74		
	Erkek	155	4.05	.76	.862	.299
Değer toplam	Kız	215	4.39	.49		
	Erkek	155	4.26	.48	2.560*	.011

*p<.05

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre sportif erdem (t=2.866, p=.004; p<.05), dayanışma (t=2.737, p=.007; p<.05), duyarlı olma (t=3.510, p=.001; p<.05) ve ölçeğin toplamında (t=2.560, p=.011; p<.05) kızlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Özgüven (t=.685, p=.698; p>.05), sorumluluk (t=1.831, p=.068; p>.05) ve milli kültür (t=.862, p=.299; p>.05) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Öğrencilerinin devlet veya özel okulda öğrenim görme durumuna göre beden eğitimi dersi değer yönelim puanlarına ilişkin t- testi sonuçları tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin beden eğitimi dersi değer yönelimlerinin devlet veya özel okulda öğrenim görme durumuna göre karşılaştırılması

Ölçek	**Okul**	**N**	$\overline{X}$	**Ss**	**t**	**p**
Sportif Erdem	Devlet	257	4.35	.61		
	Özel	113	4.31	.61	.450	.653
Dayanışma	Devlet	257	4.44	.61		
	Özel	113	4.39	.62	.626	.532
Özgüven	Devlet	257	4.33	.64		
	Özel	113	4.45	.60	-.210	.834
Duyarlı olma	Devlet	257	4.41	.58		
	Özel	113	4.30	.55	-.609	.543
Sorumluluk	Devlet	257	4.44	.55		
	Özel	113	4.30	.61	2.096*	.037
Milli kültür	Devlet	257	4.16	.72		
	Özel	113	3.96	.78	2.354*	.019
Değer toplam	Devlet	257	4.35	.50		
	Özel	113	4.29	.48	1.058	.291

*p<.05

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin devlet veya özel okulda öğrenim görme durumuna göre sorumluluk (t=2.096, p=.037; p<.05) ve milli kültür (t=2.354, p=.019; p<.05) alt boyutlarında devlet okulunda öğrenim gören öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunurken, sportif erdem (t=.450, p=.653; p>.05), dayanışma (t=.626, p=.532; p>.05), özgüven (t=-210, p=.834; p>.05), duyarlı olma (t=-.609, p=.543; p>.05) ve ölçeğin toplamında (t=1.058, p=.291; p>.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Öğrencilerinin yaşlarına göre beden eğitimi dersi değer yönelim puanlarına ilişkin t- testi sonuçları tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin beden eğitimi dersi değer yönelimlerinin yaşlarına durumuna göre karşılaştırılması

Ölçek	**Yaş**	**N**	$\overline{X}$	**Ss**	**t**	**p**
Sportif Erdem	10-12 yaş	141	4.40	.60		
	13-15 yaş	229	4.29	.61	1.688	.092
Dayanışma	10-12 yaş	141	4.55	.52		
	13-15 yaş	229	4.34	.66	3.129*	.002
Özgüven	10-12 yaş	141	4.43	.56		
	13-15 yaş	229	4.28	.66	2.207*	.028
Duyarlı olma	10-12 yaş	141	4.52	.51		
	13-15 yaş	229	4.35	.60	2.806*	.005
Sorumluluk	10-12 yaş	141	4.46	.56		
	13-15 yaş	229	4.36	.58	.1.687	.092
Milli kültür	10-12 yaş	141	4.20	.71		
	13-15 yaş	229	4.03	.76	2.077*	.038
Değer toplam	10-12 yaş	141	4.43	.45		
	13-15 yaş	229	4.28	.51	2.858*	.004

*p<.05

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin yaşlarına göre dayanışma (t=3.129, p=.002; p<.05), özgüven (t=2.207, p=.028; p<.05), duyarlı olma (t=2.806, p=.005; p<.05), milli kültür (t=2.077, p=.038; p<.05) alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında (t=2.858, p=.004; p<.05) 10-12 yaş lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sportif erdem (t=1.688, p=.092; p>.05) ve sorumluluk (t=1.687, p=.092; p>.05) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık

tespit edilmemiştir. Öğrencilerinin sporcu lisansı olma durumlarına göre beden eğitimi dersi değer yönelim puanlarına ilişkin t- testi sonuçları tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin beden eğitimi dersi değer yönelimlerinin lisanlı olma durumuna göre karşılaştırılması

Ölçek	Lisans	N	$\overline{X}$	Ss	t	p
Sportif Erdem	Var	247	4.39	.54		
	Yok	123	4.23	.72	2.099*	.037
Dayanışma	Var	247	4.50	.54		
	Yok	123	4.27	.72	3.093*	.002
Özgüven	Var	247	4.47	.49		
	Yok	123	4.07	.78	6.161*	.000
Duyarlı olma	Var	247	4.49	.52		
	Yok	123	4.28	.64	3.144*	.002
Sorumluluk	Var	247	4.46	.53		
	Yok	123	4.27	.64	2.766*	.003
Milli kültür	Var	247	4.13	.73		
	Yok	123	4.02	.77	.327	.182
Değer toplam	Var	247	4.41	.43		
	Yok	123	4.19	.57	4.050*	.000

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin lisanlı olma durumlarına göre sportif erdem (t=2.099, p=.037; p<.05), dayanışma (t=3.093, p=.002; p<.05), özgüven (t=6.161, p=.000; p<.05), duyarlı olma (t=3.144, p=.002; p<.05), sorumluluk (t=2.766, p=.003; p<.05) alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında (t=4.050, p=.000; p<.05) lisanlı olan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli kültür alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (t=.327, p=.182; p>.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, ortaokul öğrencilerine beden eğitimi ve spor dersinde kazandıkları değerleri belirlemek ve öğrencilerin değer yönelimlerinin cinsiyet, okul türü, yaş ve lisanslı olma durumlarına göre değişip değişmediğini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya tenis (n=50), hentbol (n=45), voleybol (n=80), basketbol (n=82), futbol (37) dallarında lisanslı olarak spor yapan ve herhangi bir spor dalında lisanslı olarak spor yapmayan (n=75) toplam (n=370) ortaokul öğrencisi çalışmaya katılmıştır.

Araştırmada öğrencilere, MEB (2018) programında belirtilmiş olan kök değerlerden (adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik) beden eğitimi ve spor dersinde kazandığın ilk üç değeri seçmesi istenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre ortaokul öğrencileri beden eğitimi ve spor derslerinde en çok kazandıklarını düşündükleri değerleri sırasıyla sorumluluk, saygı ve dostluk olarak belirtirken, en az kazandıkları değerleri ise vatanseverlik ve öz denetim olarak belirtmişlerdir. Alanyazın incelendiğinde, değer tercihleri ile benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalara ulaşılmıştır. Sporcuların değer yönelimleri ile ilgili bir araştırmada en fazla sorumluluk, en az yardımseverlik değerine sahip oldukları bulunmuştur (Yıldız, 2016). Sosyal bilgiler dersi için yapılan bir araştırmada sorumluluk sonrasında adil olma ve saygı değerlerinin en çok tercih edildiği bulunmuştur (Gömleksiz ve Cüro, 2011). Bu araştırmadan farklı olarak en çok tercih

edilen değerlerden biri yardımseverlik olarak bulunmuştur (Alnıaçık ve Yılmaz, 2008; Kaya ve arkadaşları, 2007). Öğretmen adaylarının değer yönelimlerine yönelik bir çalışmada en çok tercih ettiklerin değerler arasında adalet ve sorumluluk değerlerini bulunmuştur (Aktepe ve Yel, 2009) . Ayrıca en düşük değer yönelim puanına futbol oynayan öğrenciler sahipken,, en yüksek değer yönelim puanına tenis oynayan sporcular sahiptir. Lee, Whitehead ve Balchin (2000) genç sporcularda değer sıralamasını keyif, kişisel başarı ve sportmenlik olduğunu belirtmişlerdir. Koh ve ark., (2014)'nın çalışmalarında dürüstlük, saygı, bağlılık ve psikolojik sağlamlık değerlerinin, öğrencilerin ve sporcuların beden eğitimi ve spor ile en çok öğrendikleri değerler olduğunu belirlemişlerdir. Güllü'nün (2016) yapmış olduğu çalışmada ise ilk üç değer iyilik, evrenselcilik ve güvenlik olarak bulunmuştur. Aydın'ın (2003) "Gençlerin Değer Algısı" isimli çalışmasında ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersinde eğilim gösterdikleri en yüksek değer farkındalık değeri olmuştur. Daha sonra sırasıyla sağlıklı yaşam ve beslenme, saygı, dayanışma, milli kültür ve beraberlik değerleri ve son olarak spor kültürü değeri bulunmaktadır. Görüldüğü gibi değer yönelimleri çalışmalarda farklılık göstermektedir.

Araştırmanın bulguları cinsiyete göre incelendiğinde tüm boyutlarda kızların puan ortalamalarının yüksek olduğu gözlenmiş ve sportif erdem, dayanışma, duyarlı olma alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında kızlar lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Kızların değer yönelimleri erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatür tarandığında yapılan araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır (Bolat, 2011; Kaplan ve Sulak, 2017; Yılmaz, 2009; Yapıcı ve Zengin, 2003; Gömleksiz, 2007; Bulut, 2012; Turan ve Aktan, 2008; Acar ve ark., 2014). Aktaş'ın (2010), ilköğretim 5. Sınıf öğrencileri ile yaptığı sosyal bilgiler programında verilen değerleri edinme konulu çalışmasında da sorumluluk değerini kazanma seviyesi kızların erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu tesit edilmiştir. İşcan (2007)'ın "ilköğretim düzeyinde değerler eğitimi programının etkililiği" adlı çalışmasında; kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre değerlere karşı daha olumlu tutumlar sergilediklerini ortaya koymuştur. Bu araştırmalar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmanın bulguları öğrencilerin devlet veya özel okulda öğrenim görme durumuna göre sorumluluk ve milli kültür alt boyutlarında devlet okulunda öğrenim gören öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılığın örneklem grubundan kaynaklandığı söylenebilir düşüncesinin yanı sıra, özel okullar değerler eğitimine daha çok önem verdiği düşüncesinin sorgulanabileceğini de akla getirmektedir. Araştırmanın bulguları öğrencilerin yaşlarına göre beden eğitimi dersi değer yönelimlerini incelendiğinde, kök değerlerin toplamında küçük yaşlarda ki öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bir başka değişle, yaş arttığında değer puanlarının düştüğü görülmüştür. Işıkgöz, Esentaş, Işıkgöz, (2018) yapmış oldukları çalışmada; dayanışma alt boyutunda 5., 6. ve 7. sınıf öğrencileri ile 8. sınıf öğrencileri arasında 5., 6. ve 7. sınıf öğrencileri lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Koç (2013) yapmış olduğu çalışmada; öğrencilerin yaşı ve öğrenim gördüğü sınıf düzeyi arttıkça sportmenlik davranış ortalamalarının düştüğünü ifade etmiştir. Yapılan bu çalışmalar da araştırmamızı destekler niteliktedir. Bu durum yaşın gerekliliği ergenliğin etkilerinin artması durumu ile ilişkilendirilebilir.

Öğrencilerinin lisanlı olma durumlarına göre incelendiğinde, milli kültür hariç bütün değerlerde lisanslı sporcuların değer yönelimleri spor yapmayanlara göre daha yüksek

bulunmuştur. Özbek ve ark., (2017)'nın yaptıkları çalışmada spor yapmayan öğrencilerin, sporcu öğrencilere göre, özgüven seviyelerinin daha düşük olduğu sonucu tespit edilmiştir. Sorumluluk alt boyutunda basketbolcu öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre sorumluluk puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca Pehlivan (2009)'nın yapmış olduğu çalışmada; basketbol spor okuluna katılan çocukların ailelerinin % 81.7'si çocuğunun okuluna daha az devamsızlık yaptığını, % 57'si okuldaki akademik başarısının arttığını, %50,2'si daha istekli ders çalışıp ödev yaptığını gözlemlediklerini ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar, sporun değerler eğitimi için güçlü bir araç olarak kullanılabileceği düşüncesini desteklemektedir.

Sonuç olarak, öğrenciler beden eğitimi ve spor dersinde kazandıklarını düşündükleri değeri saygı, sorumluluk ve dostluk olarak sıralamışlardır. Kızların değer yönelimi erkek öğrencilere göre yüksektir. Devlet okulunda eğitim gören öğrenciler, özel okulda eğitim gören öğrencilere göre daha sorumluluk sahibi ve milli duyguları daha yüksektir. Yaşın artmasıyla birlikte değer yönelimlerinde azalma olduğu belirlenmiştir. Lisanslı spor yapmayan öğrencilerin değer yönelimleri diğer spor branşlarındaki lisanslı öğrencilere göre düşük olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmanın bu sonuçlarından hareketle aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Ateş (2013) değerlerin, okul ortamında ve spor aktiviteleri aracılığıyla kazandırılmasının önemine ve gerekliliğine değinerek çalışmamızın amacının önemine zemin oluşturmuştur. Okullardaki beden eğitimi dersine ve spor faaliyetlerine gereken önem, zaman ve ortamın sağlanması için gerekli yatırımların arttırılması önerilmektedir. Okullarda ders dışı spor branşlarının çeşitliğinin artırılması sağlanarak daha çok öğrencinin sportif aktiviteler ile değer kazanımı sağlanabilir. Bu yolla kendilerine ve topluma daha yararlı bireyler haline gelmeleri için önemli bir ilerleme sağlanacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin özellikle vatanseverlik ve öz denetim değerlerini daha az kazandığı görülmüştür. Bu nedenle söz konusu değerler üniteler şeklinde diğer derslerle entegre olarak beden eğitimi ve spor derslerinde üzerine basılarak kazandırılabilir. Bu bağlamda beden eğitimi öğretmenlerine büyük görevler düşmektedir. Ayrıca, okullarda milli bayramların anlamı ve önemi belirtilerek öğrencilerin etkin katılımda bulunması sağlanmalıdır.

Yıldıran (2005) değerler çalışmaların mümkün olan en erken yaşlarda başlanması gerektiği ve sınıflar ilerledikçe arttırılmasının önemsenmesi vurgulanmaktadır. Sınıflar ilerledikçe değer kazandırma çalışmalarının daha fazla önemsenmesi için öğretmenlerin dikkat etmesi gerekmektedir. Özellikle beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin değerler konusunda eğitimli olmaları ve değerleri entegre ederek fiziksel aktivite uygulatmaya özen göstermeleri gerekmektedir. Bu bağlamda beden eğitimi ve sporun değerler eğitimine katkısı göz önünde bulundurularak çocuklar spora yönlendirilebilir. Okullarda ders dışı spor branşlarının çeşitliğinin artırılması sağlanarak daha çok öğrencinin sportif aktiviteler ile değer kazanımı sağlanabilir. Bu araştırmaya ek olarak değişik spor branşlarında ve farklı öğretim kademesindeki amatör ve profesyonel sporcuların değer algıları üzerine nicel ve nitel yada karma yöntemle çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Acar, H. ; Akar, M. & Baykara Acar, (2014). Sosyal hizmet öğrencilerinin değer yönelimleri, Kastamonu Eğitim Dergisi, 97-118

Aktaş N. (2010). İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Bilgiler Programında Verilen Değerleri Edinme Düzeyleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Erzurum: Atatürk Üniversitesi.

Aktepe, V., & Selma, Y. E. L. (2009). İlköğretim öğretmenlerinin değer yargılarının betimlenmesi: Kırşehir İli Örneği. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(3), 607-622.

Alnıaçık, Ü. ve Yılmaz, C. (2008). Değer yargıları ve tüketimde çevreci eğilimler. 13. Ulusal Pazarlama Kongresi Bildiri Kitabı, Çukurova Üniversitesi Adana.

Ateş F. (2013). İlkokul ve Ortaokul Öğretmenlerinin Değerler Eğitimi ve Uygulamalarına Yönelik Görüşleri Üzerinde Nitel Bir Araştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetim ve Denetim Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi İstanbul: Yeditepe Üniversitesi 2013.

Aydın, M.(2003). Gençliğin değer algısı: Konya Örneği, Değerler Eğitimi Dergisi, 1 (3), 121-144

Bolat, Y. (2011). Gazi Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Değerlere Bakışları. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Bulut, S.S. (2012). Gazi eğitim fakültesi öğrencilerinin değer yönelimleri. Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 3 (1), 216-238.

Çengelci, T., Hancı, B., & Karaduman, H. (2013). Okul ortamında değerler eğitimi konusunda öğretmen ve öğrenci görüşleri. Değerler Eğitimi Dergisi, 11(25), 33-56.

Dilmaç, B., Bozgeyikli, H., & Çıkılı, Y. (2008). Öğretmen adaylarının değer algılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Değerler Eğitimi Dergisi, 6(16), 65-92.

Ergün, S. (2013). Ergenlere verilen değerler eğitiminin öz düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin sınanması. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Giebink, M. P., ve McKenzie, T. L., (1985). Teaching sportsmanship in physical education and recreation: An analysis of interventions and generalization effects. Journal of Teaching in Physical Education, 4, 167-177.

Gömleksiz, M. N., & Cüro, E. (2011). Sosyal bilgiler dersi öğretim programında yer alan değerlere ilişkin öğrenci tutumlarının değerlendirilmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 95-134.

Güllü M. (2016), Examining the values of students in the physical education and sport departments, Academic Journals, 11(9), 1812-1822

Hellison, D. (2003). Teaching responsibility through physical activity. (3rd ed.) Champaign, IL: Human Kinetics

Işıkgöz M.E., Esentaş M., Işıkgöz M. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik değer düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Batman il örneği. International Journal of Social Sciences and Education Research.Vol 4(4). 661-676.

İşcan, C. (2007). İlköğretim Düzeyinde Değerler Eğitimi Programının Etkililiği. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Kaplan, S. E., & Sulak, S. A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Toplumsal Değerlere Yönelik Bakış Açılarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Bartin Üniversitesi Egitim Fakültesi Dergisi, 6(3), 839A-858.

Kaya, Z., İkiz, F. E., & Asıcı, E. (2017). Lise öğrencilerinin değer yönelimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty, (31).

Koç Y. (2013). Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışı Ölçeği (BEDSDÖ). Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1), 96-114

Koh T.K., Ong S.W., Camire M. (2014). Implementation of a values training program in physical education and sport: perspectives from teachers, coaches, students, and athletes, Physical Education and Sport Pedagogy, 21(3), 295-312.

Kuter, F. Ö., & Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama, (6), 75-94.

Lee M.J., Whitehead J., Balchin N. (2000), The Measurement of Values in Youth Sport: Development of the Youth Sport Values Questionnaire, Journal Of Sport& Exercise Psychology, 22, 307-326.

MEB (2018). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (5., 6., 7., 8. Sınıflar). MEB yayınları

Özbek S., Yoncalık M.T., Alıncak F. (2017), Sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği), Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(3).

Patrick, C. A., Ward, P. ve Crouch, D.W. (1998). Effects of holding students accountable for social behaviors during volleyball games in elementary physical education. Journal of Teaching in Physical Education, 17, 143-156.

Pehlivan Z. (2009). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VII (2), s. 69-74.

Samur, A. Ö. (2011). Değerler eğitimi programının 6 yaş çocuklarının sosyal ve duygusal gelişimlerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Siedentop, D., Hastie, P. A., ve Van der Mars, H. (2004). Complete guide to sport education. Champaign, IL: Human Kinetics.

Tabachnick, B.G. ve Fidell L.S. (2013).Using Multivariate Statistics (sixth ed.)Pearson, Boston

Turan, S., & Aktan, D. (2008). Okul hayatında var olan ve olması düşünülen sosyal değerler. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6 (2), 227-259.

Yapıcı A. ve Zengin, Z. S. (2003). İlâhiyat fakültesi öğrencilerinin değer tercih sıralamaları üzerine psikolojik bir araştırma: Çukurova. Değerler Eğitimi Dergisi, 1(4), 173-206.

Yıldız, M (2016). Sporcuların Değer Yönelimleri. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Ankara.

Yıldız, Ö. ve Güven, Ö. (2013): Beden eğitimi dersi öğrenci değer yönelimi ölçme aracının geliştirilmesi. Uluslar Arası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 4(11), 28-42.

Yıldıran, İ. (2005). Fair play eğitiminde beden eğitiminin rolü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5,(1), s.3–16

Yontar, A. (2007). Sorumluluk eğitiminde ceza uygulamalarına ilişkin ilköğretim 5.sınıf öğrenci ve öğretmen görüşlerinin incelenmesi, Yayımlanmamış Lisansüstü Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi.

Badminton Sporcularının Zihinsel Antrenman Düzeylerinin İncelenmesi

[1]*Canan Cebeci*
Cebecicnn@gmail.com
[2]*Gözde Algün Doğu*
gzdalgn@hotmail.com
[3]*Baki Yılmaz*
byilmaz@ybu.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Badminton sporcularının zihinsel antrenman düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya Türkiye Badminton Federasyonu bünyesindeki toplam "102" elit düzeyde sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen ve araştırma kapsamına alınan sporcuların cinsiyet, yaş ve spor deneyim yılı ile ilgili demografik bilgilerini içeren *"Kişisel Bilgi Formu" ve* Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılan, 20 madde ve 5 alt boyuttan (Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma, Zihinsel Canlandırma) oluşan 5'li Likert tipi "*Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) (The Sport Mental Training Questionnaire*)" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı ile değerlendirilmiş, verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi (independentsample), ve ikiden fazla grup içeren değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi One-Way ANOVA testi ve Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. İstatiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, araştırmaya katılan sporcuların sporculuk deneyim yılı değişkeni ve zihinsel antrenman alt boyutlarına ilişkin analiz (ANOVA) sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında zihinsel temel beceriler ve zihinsel performans becerileri alt boyutları açısından anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporculuk deneyimleri arasındaki Korelasyon analizi sonuçlarına göre ise zihinsel temel beceriler alt boyutu ile sporculuk deneyimi arasında düşük düzeyde pozitif (r=,220) bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Zihinsel Antrenman, Badminton

Research About Mental Training Levels of Badminton Athletes

ABSTRACT

The purpose of this study is to research the mental training levels of Badminton athletes in terms of various variables. In accordance with this purpose, total "102" elite level athletes, who belong to Turkish Badminton Federation, participate to this study voluntarily.

As a data collection tool 'Personal Information Form' , which was developed by the researcher and included demographic information about the gender, age and sports experience year of the athletes, and, 'Sports Mental Training Questionnaire' which was developed by Behnke and his friends (2017) and Turkish adaptation by Yarayan and İlhan (2018) The 5-point Likert-type consisting of 20 items and 5 sub-dimensions (Mental Essential Skills, Mental Performance Skills, Interpersonal Skills, Self-talk, Mental Animation) were used.

The data obtained from the study were evaluated with SPSS 22.0 package program and independent samples t-test was used for the analysis of the data. One-way ANOVA and Pearson Correlation analysis were performed. The statistical significance level was accepted as $p<0.05$. According to the results, there was no statistically significant difference between the years of sports experience of the participants and the analysis of mental training sub-dimensions (ANOVA).However, it was concluded that there was a significant difference between the mental training levels of the athletes and gender and age in terms of sub-dimensions of mental base skills and mental performance skills ($p<0.05$). According to the results of the Correlation analysis between the athletes' mental training levels and the sports experience, there was a low positive (r = 220) relationship between the mental base skills sub-dimension and the sports experience.

Key words: Sport, Mental Training, Badminton

GİRİŞ

Spor, bireyin sağlığını fizyolojik ve psikolojik olarak iyileştiren ayrıca zihinsel ve motor becerilerini belirli bir seviyeye taşıyarak sosyal davranışlarını düzenleyen biyolojik, pedagojik ve sosyal bir gerçek olarak kabul edilir (İlhan ve arkadaşları, 2017). Bilimsel anlayışın ön planda tutulduğu sportif antrenmanlar ise; sporcunun gelişiminde önemli bir unsurdur. Fiziksel becerilerin geliştirilmesinin yanında zihinsel faktörlerinde geliştirilmesi başarılı olma sürecinde sporculara katkı sağlamaktadır. Yüksek verim ve serbest zaman sporlarındaki anlayışlar, uygulamada organizmanın sadece bedensel açıdan değil de beden ve zihin işbirliği içerisinde zihinsel açıdan da güçlü olması zorunluluğunu ortaya çıkarmıştır (Akandere ve arkadaşları, 2018).

Son yıllarda, ülkeler arasında sportif rekabetin artması ve önem kazanması; sporcuları fiziksel ve psikolojik performanslarını çok yönlü geliştirmeye yöneltmiştir. Başlangıçta fiziksel olarak üstün olan sporcuların, zayıf fiziksel güce sahip sporculardan daha başarılı olacağı görüşü yaygın olmuş ancak sürekli gelişmekte olan rekabet ortamı ile birlikte sadece üstün bir fiziki performansın yeterli olmayacağını anlayan sporcu ve antrenörler tarafından, fiziksel performansa önemli katkıları olan spor psikolojisinin önemi kavranmaya başlanmıştır (Karademir ve arkadaşları, 2018). Spor psikolojisi alanında çıkan sayısız araştırmalar, kitaplar, dergiler, düzenlenen seminerler, kongreler ve gerek takım sporlarında gerekse bireysel sporlarda uygulanan çeşitli spor psikolojisi çalışmaları bu alana olan gereksinimi yeterince ortaya oymaktadır (Konter, 1998). Bütün bunlarla birlikte günümüzde artık sporcular, fiziksel antrenmanların yanında zihinsel antrenmanlardan da yararlanmaktadırlar (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Zihinsel antrenman kavramı araştırmacılar tarafından, müsabaka veya antrenman esnasında ortaya çıkabilecek olumlu veya olumsuz durumlara karşı gerçekleştirilmesi düşünülen hareketin pratik olmaksızın planlı ve yoğun olarak zihinde canlandırılması (Yarayan ve İlhan, 2018), fiziksel aktivitenin yer almadığı pasif bir öğrenme süreci (Altıntaş ve Akalan, 2008), bir başka deyişle, zihinsel hayal etme antrenmanı becerilerin zihinde yoğun bir şekilde görsel olarak yaşanması süreci olarak tanımlanmıştır (Kulak ve arkadaşları, 2011). Spor psikolojisindeki araştırmalar başarılı sporcuların gelişiminde zihinsel antrenmanın olmazsa olmaz olduğunu ortaya koymuştur (Behnke ve arkadaşları, 2017). Zihinsel antrenman, sporcunun antrenman programını tamamlayabilir, performansının yükselmesine yardım edebilir, verimini artırabilir ve olumsuz davranış biçimlerini ortadan kaldırmasını sağlayabilir. Problemlerin nasıl tanımlanacağını gösterir ve performansı düzeltmeyi amaçlayan düzenli uygulamaları anlatır (Özdal ve arkadaşları, 2013).

Badminton, son dönemlerde Türkiye'de lisanslı sporcu sayısındaki artışla ve her yaştan çocuklar ve gençler arasında popüler bir spor dalı olması ile dikkatleri üzerine çekmiştir. Spor kulüplerinde, eğitimin her düzeyinde, hatta cezaevlerinde rehabilitasyon aracı olarak hızla yaygınlaşmaya devam etmektedir (İlhan ve arkadaşları, 2017). Ülkemizde son yıllarda kulüpleşme ve sporcu sayısındaki artış ile ön plana çıkan Badminton branşı hakkında pek fazla araştırma bulunmamaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, Badminton branşındaki üst düzey sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren – örneklemi, verilerin toplanması ve verilerin analizine yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye Badminton Federasyonu bünyesindeki sporcular, örneklem grubunu ise rastgele yöntemle seçilmiş 18-27 yaş aralığında toplam "102" elit düzeyde sporcu oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen ve araştırma kapsamına alınan sporcuların cinsiyet, yaş ve spor deneyim yılı ile ilgili demografik bilgilerini içeren *"Kişisel Bilgi Formu" ve* Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılan, 20 madde ve 5 alt boyuttan (Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma, Zihinsel Canlandırma) oluşan 5'li Likert tipi "*Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) (The Sport Mental Training Questionnaire*)" kullanılmıştır.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri(SZAE): Zihinsel Antrenman Envanteri spor ortamında zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçmek amacıyla Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilmiştir. Sporcular için geliştirilen bu envanter, Zihinsel Temel Beceriler (4 madde) α=.60, Zihinsel Performans Becerileri (6 madde) α=.78, Kişilerarası Beceriler (4 madde) α=.72, Kendinle Konuşma (3 madde) α=.85, Zihinsel Canlandırma (3 madde) α=.70, olmak üzere 5 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi yapısında olan envanter (1) "Tamamen Katılmıyorum" ve (5) "Tamamen Katılıyorum" biçiminde puanlanmaktadır. Envanterden elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dur (Yarayan ve İlhan, 2018).

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma kapsamına alınan sporcuların cinsiyet, yaş ve spor deneyim yılı ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmuştur.

İşlem Uygulama Aşaması: Envanterler sporculara dağıtılmadan önce, antrenörlerine ve kendilerine araştırmanın amacı konusunda bilgi verilmiştir. Verilerin toplanmasında herhangi bir süre kısıtlaması yapılmamıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma ile ilgili uygulamalar tamamlandıktan sonra elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı yardımı ile analiz edilmiştir.

Veriler analiz edilmeden önce araştırmada kullanılan ölçeğe verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach Alpha ile incelenmiş ve katsayı ,85 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ait toplam puan ve alt boyutların puan dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Verilerin analizinde bağımsız örneklem t- testi (independentsample), iki ya da daha fazla gruba ait ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını ile ilgili hipotezleri test etmek amacı ile kullanılan One-Way Anova testi kullanılmıştır. Ayrıca spor deneyim yılı ile zihinsel antrenman arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. İstatiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen veriler ve değişkenlere bağlı olarak yapılan istatistiksel analizler aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman t-Testi Analiz Sonuçları

Altboyut	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	Ss	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	50	15,44	2,348	2,912	.004*
	Erkek	52	16,80	2,393		
Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	50	19,68	4,40	3,326	.001*
	Erkek	52	22,44	3,982		
Kişiler Arası Beceriler	Kadın	50	17,78	1,909	,588	.558
	Erkek	52	17,53	2,218		
Kendinle Konuşma	Kadın	50	12,04	2,457	,448	.655
	Erkek	52	12,27	2,694		
Zihinsel Canlandırma	Kadın	50	11,94	1,931	,193	.847
	Erkek	52	12,01	2,200		

*p<0.05

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre zihinsel antrenman düzeyleri t testi sonuçları incelendiğinde; zihinsel temel beceriler alt boyutu (t=2,912; p<0.05) ve zihinsel performans becerileri alt boyutunda (t=3,326;p<0.05) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu farklılıkların puan ortalamaları incelendiğinde erkek sporcular lehine olduğu görülmektedir. Kişiler arası beceriler (t=,588;p=.558), kendinle konuşma (t=.655; p= .448) ve zihinsel canlandırma (t=,193; p=.847) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 2. Yaş Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman t-Testi Analiz Sonuçları

Altboyut	Yaş	N	$\overline{X}$	Ss	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	18-23 yaş	60	15,65	2,622	2,452	.016*
	24 ve üstü	42	16,83	2,035		
Zihinsel Performans Becerileri	18-23 yaş	60	20,13	4,319	2,702	.008*
	24 ve üstü	42	22,45	4,185		
Kişiler Arası Beceriler	18-23 yaş	60	17,65	1,964	,040	.968
	24 ve üstü	42	17,66	2,226		
Kendinle Konuşma	18-23 yaş	60	12,08	2,688	,344	.732
	24 ve üstü	42	12,26	2,420		
Zihinsel Canlandırma	18-23 yaş	60	11,83	1,860	,859	.392
	24 ve üstü	42	12,19	2,329		

*p<0.05

Tablo 2' ye göre araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel antrenman düzeyleri t testi sonuçları incelendiğinde; zihinsel temel beceriler alt boyutu (t=2,452; p<0.05) ve zihinsel performans becerileri alt boyutunda (t=2,702; p<0.05) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu farklılıkların puan ortalamaları incelendiğinde 24 yaş ve üstü sporcular lehine olduğu görülmektedir. Kişiler arası beceriler (t=,040;p=.968), kendinle konuşma (t=.344; p= .732) ve zihinsel canlandırma (t=,859; p=.392) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 4. Spor Deneyim Yılı Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Alt Boyutları One Way Anova Test Sonucu

	(Sporculuk Deneyim Yılı)	N	$\overline{X}$	Sd	F	P
Zihinsel Temel Beceriler	*4-6 yıl*	26	15,50	2,91	2,696	,072
	7-9 yıl	37	15,86	2,20		
	10 yıl ve üstü	39	16,82	2,24		
Zihinsel Performans Becerileri	*4-6 yıl*	26	20,53	3,66	1,215	,310
	7-9 yıl	37	20,56	4,14		
	10 yıl ve üstü	39	21,94	5,00		
Kişiler Arası Beceriler	*4-6 yıl*	26	17,50	1,92	1,371	,259
	7-9 yıl	37	17,32	2,29		
	10 yıl ve üstü	39	18,07	1,89		
Kendinle Konuşma	*4-6 yıl*	26	11,26	3,26	2,126	,125
	7-9 yıl	37	12,45	2,20		
	10 yıl ve üstü	39	12,46	2,28		
Zihinde Canlandırma	*4-6 yıl*	26	11,80	2,03	,462	,632
	7-9 yıl	37	11,83	1,65		
	10 yıl ve üstü	39	12,23	2,42		

*p <0,05

Tablo 4'e göre Sporculuk deneyim yılı değişkenine göre alt boyutlara ilişkin analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, yapılan analiz sonucuna göre zihinsel antrenman alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p<0.05).

Tablo 5. Sporcuların Spor Deneyim Yılı ile Zihinsel Antrenman Düzeyleri Arasında ki İlişki Korelasyon

	Deneyim		Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişiler Arası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma
Deneyim	r	1	,220*	,136	,124	,170	,086
	P	.	,026	,173	,215	,088	,388
Zihinsel TB	r		1	,447**	,345**	,443**	,463**
	P		.	,000	,000	,000	,000
Zihinsel Perf. B.	r			1	,293**	,273**	,401**
	P			.	,003	,005	,000
Kişiler Arası B.	r				1	,273**	,370**
	P				.	,005	,000
Kendinle	r					1	,346**
	P					.	,000

Konuşma		
Zihinsel Canlandırma		1.

*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde ise araştırmaya katılan sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporculuk deneyimleri arasındaki korelasyon sonuçları görülmektedir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre zihinsel temel beceriler alt boyutu ile sporculuk deneyimi arasında düşük düzeyde pozitif (r=,220) bir ilişki olduğu saptanmıştır. Zihinsel performans becerileri, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutları ile sporculuk deneyimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcunun antrenman yapmasının nedeni nedir? Tabii ki yüksek bir performansa sahip olup sonunda başarıya ulaşmak. İstenilen başarıya ulaşmak için kondisyon antrenmanı yapmak yeterli olacak mıdır? Elbette hayır. Sporcuların motorik özelliklerinin geliştirilmesi kadar onların psikolojik yönlerinin de geliştirilmesi gerekmektedir. Sporcu maçta ya da antrenmanda birçok sorunla karşı karşıyadır. Sporcunun çoğu kez rakibi aslında kendisi olduğundan kendisini yenmek için aşırı derecede güç harcamakta ya da hatalarına mağlup olmaktadır (Kulak, 2011).

Performansın yükseltilmesinde önemli etkileri olan psikolojik faktörlerin başında sporcunun motivasyonu gelir. Motivasyonun derecesi ve başarı arasındaki ilişkinin özellikle sporda çok önemli olduğu gayet açıktır (Şinoforoğlu, 2006). Sporcular zihinsel antrenman programlarının yardımıyla duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme, kendine güven, motivasyon, stresle başa çıkabilme ve beceri öğrenimi gibi konularda başarı sağlayabilmektedirler. Zihinsel antrenman psikolojik bir beceridir ve sporcunun performansını yükseltmede önemli bir güce sahiptir (Özdal ve arkadaşları, 2013). Bu bağlamda sportif performansın en önemli belirleyicileri olarak ortaya çıkan unsurlardan biri de imgelemedir (Kolayiş ve arkadaşları,2015). İmgeleme zihinsel hayal etme antrenmanı olarak tanımlanabilir (Kulak ve arkadaşları, 2011). Herhangi bir fiili alıştırma yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Spor psikolojisinin en önemli uygulama alanlarından birisi imgelemedir. Sporda imgeleme, sporcunun kendisiyle ilgili olumlu benlik algısı oluşturmasına yardımcı olduğu gibi, kaygıyla baş edebilmesini ve kendine güven duymasına da yardımcı olmaktadır (Aldemir ve arkadaşları, 2014). Literatürde imgeleme ile eş anlamlı olarak kullanılan birçok kelime vardır. Bunlara zihinsel (mental) çalışma, bilişsel çalışma (cognitive rehearsal), imgesel çalışma (imagery practice) örnek gösterilebilir. Ama genelde zihinsel çalışma ile en sık eş anlamlı olarak kullanılan imgeleme olmaktadır (Beşiktaş, 2005).

Bu çalışma, Badminton branşının sporcular üzerindeki fiziksel ve fizyolojik etkilerinin yanı sıra zihinsel etkilerinin de incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri cinsiyet, yaş ve sporculuk deneyim yılı değişkenleri açısından incelenmiştir.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre zihinsel antrenman düzeyleri t testi sonuçları incelendiğinde; zihinsel temel beceriler alt boyutu ve zihinsel performans becerileri alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu farklılıkların puan ortalamaları incelendiğinde erkek sporcular lehine olduğu görülmüştür. (Bayköse, 2014) "Sporcularda Kendinle Konuşma Ve İmgeleme Düzeyenin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü" başlıklı çalışmasında, cinsiyet değişkeni açısından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda erkek sporcuların lehine anlamlı bir farklılık gözlenmektedir şeklinde belirtmiştir. Araştırma sonucunun bulgularımızla benzerlik taşıdığını söyleyebiliriz. (Kartal ve arkadaşları, 2017), çalışmasında erkeklerin bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu görmüştür. (Yarayan, 2018) ise "Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmasında ortalama puanlara bakıldığında araştırmaya katılan kadın sporcuların imgeleme düzeylerinin erkek sporculara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan (Karademir ve arkadaşları, 2018) tarafından yapılan "Bireysel ve Takım Sporu İle Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmada, araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre ortaya çıkan bulgular imgeleme alt boyutlarında fark olmadığı yönünde çıkmıştır. Bu verilere dayanarak, sporda imgeleme kullanımında bir cinsiyetin diğerine göre imgelemeyi daha iyi kullandığına dair bir kanıt olmamakla beraber, kadın ve erkek arasında imgeleme kullanımı konusunda sadece küçük farklılıkların literatürde var olduğu söylenebilir (Bayköse, 2014).

Araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel antrenman düzeyleri t testi sonuçları incelendiğinde; zihinsel temel beceriler alt boyutu ve zihinsel performans becerileri alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu farklılıkların puan ortalamaları incelendiğinde 24 yaş ve üstü sporcular lehine olduğu görülmektedir. (Karademir ve arkdaşları, 2018), çalışmasında yaş değişkenine göre sporda hayal etme biçimleri alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde (Kartal ve arkadaşları, 2017), yaşa göre imgeleme alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmadığını ancak ortalama değerlere bakıldığında yaşça büyük olan sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu ortalamaları daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca göre de yaşça büyük olan sporcuların zihinsel becerilerinin fazlalığından dolayı; yapılan hataların farkına varmaları, strateji geliştirme becerileri ve maçlarda kazanma arzuları ve buna bağlı olarak tebrik edilme isteklerinin daha fazla olduğu söylenebilir şeklinde belirtmiştir.

Spor deneyim yılı değişkenine göre alt boyutlara ilişkin analizi (anova) sonuçları incelendiğinde, yapılan analiz sonucuna göre zihinsel antrenman alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. (Güvendi ve Bilgin, 2016), "Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi" başlıklı çalışmasında katılımcıların spor yaşı (yılı) grupları ile imgeleme alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığını ifade etmiştir. Araştırma sonucunun bulgularımızla benzerlik taşıdığını söyleyebiliriz.

Araştırma grubunun zihinsel antrenman düzeyleri ile sporculuk deneyimleri arasındaki korelasyon sonuçlarına göre zihinsel temel beceriler alt boyutu ile sporculuk deneyimi arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. (Kolayiş ve arkadaşları, 2015) "Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi" başlıklı çalışmasında Pearson korelasyon sonuçlarına göre, bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık ile spor yaşı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Spor yaşı ve deneyim arttıkça beklentiler sorumluluklar da aynı

doğrultuda artacaktır. Buna bağlı olarak spor yaşı arttıkça zihinsel beceri puanlarının da artması beklenen bir sonuçtur şeklinde ifade edilmektedir (Aslan,2014).

Zihinsel becerilerin sportif performansa etkisinin olup olmadığını farklı spor branşlarında inceleyen 45 çalışmadan 38'i (%85), zihinsel becerilerin performansa olumlu bir etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Zihinsel uygulama ile ilgili birçok araştırma analiz edilmiştir. Buna göre bir motor beceriyi zihinsel olarak uygulamanın hiç uygulama yapmamaya göre performansı daha iyi etkilediği görülmüştür (Kulak ve arkadaşları, 2011). Sporcuların hayal etme düzeylerinin belirlenmesi, fiziksel antrenmanlarının yanında, zihinsel antrenman ve imgeleme düzeylerinin de geliştirilmesi, hem sporcuların kendilerini motive etmesi hem de daha başarılı sporcular yetiştirmek için gereklidir (Kolayiş ve arkadaşları,2015). Yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda zihinsel antrenmanın fiziksel antrenmanla birlikte kullanılması sonucunda en iyi verimin alındığı bir gerçektir (Aslan, 2015). Sonuç olarak badminton sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile değişkenler arasında ilişki olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, diğer spor branşları ve örneklem sayıları ile yapılacak olan benzer araştırma sayılarının artırılması daha iyi sonuçlar alınabilmesi için katkı sağlayacaktır şeklinde düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Aldemir, G. Y. Biçer T. Kızıldağ, K. E. (2014). Elit futbolcularda imgeleme çalışmalarının benlik algısı üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1).*

Altıntaş, A. Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1):39-43.

Akandere, M. Aktaş, S. Er, Y. (2018.) Zihinsel antrenman ve spor. Dergipark: *View Project.*

Aslan, V. (2014). Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması, (Yüksek Lisans Tezi)**.** Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Aslan, Ö. (2015). Golfe yeni başlayanlarda (13-15 yaş), zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruş becerisini öğrenme sürecine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Bayköse, N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Behnke, M. Tomczak, M. Kaczmarak, L. Komar, M. Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 37:1-14.

Beşiktaş, M. Y. (2005). Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Güvendi, B. Bilgin Ulviye. (2016). Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi, *Uluslararası Hakemli Psikiyatri Ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi, (7):62-82.*

İlhan, E. L. Esentürk, O. K. Çelik, O. B. Yılmaz, A. Gönül, T.D. (2017). Examınatıon of socıal skıll levels of the badmınton players. *Original Article*, 17(2):108-114.

İkizler, C. ve Karagozoğlu, C. (1997) *Sporda başarının psikolojisi*, İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.

Karademir, T. Çapar, Ü. Açak, M. Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3):1302-2040.

Kartal, Z. Güvendi, B, Türksoy, A. Altıncı, E.E. *(2017).* Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başari motivasyonları arasındaki ilişki, *İÜ Spor Bilimleri Dergisi, (1):1303-1414.*

Konter, E.(1998). *Psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Kolayiş, H. Sarı, İ. Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (2):129-136.

Kulak, A. Fatma, İ. K. Aktaş, Y. (2011). Zihinsel antrenman programının 10 – 12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3):104-114.

Kulak, A. (2011). *Zihinsel antrenman yönteminin 10 – 12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi (* Yüksek Lisans Tezi). Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.

Özdal, M. Akcan, F. Abakay, U. Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi,* 4(2):1-7.

Şinoforoğlu. O. T. *(2006). İstanbul ilinde elit düzeyde takım sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman ve zihinsel becerilerini kullanma düzeyleri üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisan Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Tabachnick, B. ve Fidell, L. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn ve Bacon.

Yarayan, Y. E. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(60):2-9.*

Yarayan, Y. E. İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 23(4):205-218.

Renklerin Kış Turizmi Ve Kayak Spor Alanlarında Kullanımı

Feyzullah KOCA Gülten İMAMOĞLU***
** Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/KAYSERİ*
*** OMÜ Güzel Sanatlar Fakültesi Resim Anasanat Dalı/SAMSUN*

Özet

Bu çalışmada kayak sporunda kullanılan renklerin anlamları ve giyilen kıyafetlerin performans artırımı ve sakatlıkların azaltılmasındaki rolleri üzerinde durulacaktır. Literatür taraması yapılmıştır. Kayak yapılan alanlar kolay, orta ve zor pistler olarak değişik renklerde tanımlanmaktadır. Mavi kolay pist, kırmızı orta seviyede ve yarış pistleri olarak anlam kazanırken siyah renk pistler çok zor ve tehlikeli pistler olarak tanımlanır. Genellikle kayak yarışmalarında kullanılan kapı sopaları kırmızı ve mavi renklerden olurlar. İniş büyük slalom ve küçük slalom yarışmalarında yine kapı sopalarının başına bağlanan flamalarda kırmızı ve mavi renkte olurlar.Sonuç: Kırmızı, mavi, yeşil ve sarı renklerin kayak alanlarında bilinçli bir şekilde kullanılması gerekir. Yine kayak yapanların Kırmızı, mavi, yeşil ve sarı renkli kıyafetler veya bu renklerle zenginleştirilmiş diğer renk giysilerin tercih edilmesinin sakatlanmaları azaltacağa ve performansı artıracağı düşünülmektedir. Siyah veya beyaz renk kıyafet giyenler renkli yelekler takabilirler. Türkiye'de kayak alanlarının renk dizaynı yeniden yapılmalıdır. Özellikle eğlence amaçlı kayanlar ve yeni öğrenenler için renkli kıyafetler tercih edilmesi önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Kayak, Renk, kayak Pisti

THE USE OF COLORS IN WINTER TOURISM AND SKI SPORTS AREAS

Abstract

In this study, the meaning of the colors used in skiing and the role of worn clothing in performance improvement and disability reduction will be emphasized. Literature review was performed. Ski areas are defined in different colors as easy, medium and difficult tracks. The blue and green is easy ski track, red mid-level and racetracks, while the black color ski track are defined as very difficult and dangerous tracks. Door sticks, usually used in ski competitions, are red and blue. In the big slalom and small slalom competitions, the descent is red and blue in the pennants connected to the door sticks. Conclusion: Red, blue, green and yellow colors should be used consciously in ski areas. Again, the red, blue, green and yellow clothing of the skiers or the choice of other color clothing enriched with these colors is thought to reduce the injuries and improve the performance. Color design of the ski areas in Turkey should be rebuilt. Especially for recreational purposes and for new learners, it may be advisable to choose color clothing.

Keywords: Ski, Color, ski track

Giriş ve amaç

Her kayak sezonu 1000 sporcudan 3'ünün acil sağlık yardımı gerektirecek yaralanmalara maruz kaldığı tahmin edilmektedir (Tetik ve ark.,2002). Bu sakatlıklarda hava şartları (sis, tipi ve karanlık) ve görmeyi engelleyen durumlarda etkilidir. Kış sporlarında yaralanma ve sakatlıkların azaltılmasında uygun ekipman seçimi ve kullanımı da önemlidir.

Spor alanında bütün renklerin genel olarak bir değeri ve anlamı mevcuttur. Olimpiyat bayrağında mevcut 5 halkadan mavi daire Avrupa kıtasını, sarı Asya kıtasını, siyah Afrika kıtasını, kırmızı Amerika kıtasını ve yeşil ise Avustralya kıtasını temsil eder. Renklerin insan psikolojisi ve performansı üzerine etkileri vardır (Yamaner ve İmamoğlu,2018). Kayak fonksiyonellik ve güvenlik en önemli ihtiyaçlardır. Güvenlik değişik açılardan düşünülebilir. Birincisi kıyafetlerin giyen kişi için sağlık yönüdür. İkincisi kıyafet renklerinin başkaları

tarafından algılanması olabilir. Veya başka bir durum giyenin psikolojisiyle ilgili olabilir. Kayak sporunda olası tehlike ve endişelere rağmen doğru hazırlık ve uygun donanım ile kayak yapmak tehlikeli değil, oldukça sağlıklıdır ve vücudu dinç tutar. Özellikle kardiyovasküler sistemi güçlendirir ve metabolizmayı canlandırır. Ayrıca denge ve koordinasyon becerilerini geliştirir (https://www.tchibo.com.tr). Renkler primer ve sekonder olarak iki ana gruba ayrılır. Primer renkler diğer renklerin hiçbirinin karışımı ile elde edilemeyen saf renkler olarak kırmızı, sarı ve mavidir. Sekonder renkler ise primer renklerin birbiri ile karışımından elde edilen yeşil, turuncu ve mordur. Tersiyer renklerde primer ve sekonder renklerin birbiri ile karışımından elde edilen sarı turuncu, kırmızı-turuncu, kırmızı-mor, mavi-mor, mavi-yeşil ve yeşil-sarı renklerdir (Akkın ve ark.,2004). Özellikle futbol sporunda kırmızı ve mavi renklerde forma ve şort giymenin başarıda etkili olabileceği düşünülmektedir. Futbol süratli olmayı ve çabuk algılamayı gerektiren bir spor dalıdır. Bu nedenle frekansı yüksek renklerde forma giymenin algılamayı artıracağı ve takımlara sağlayacağı avantajlar olduğu düşünülebilir (İmamoğlu,2011).

Kayak sporunda da renkler çok değişik olarak yer almaktadır. Kayak yerlerinin belirlenmesi ve dizaynında renklerin belirli anlamları bulunmaktadır. Bunun yanında pistler bazen çok kalabalık olmaktadır. İnsanların birbirini iyi görememesi sakatlanmalarına yol açabilir. Bu çalışmada kayak alanlarında kullanılan renkleri ve kayak yapacak insanların hangi renk kıyafetleri tercih ettiklerinde sakatlanma risklerini daha aza indirebilecekleri konusunda faydalı olmaya çalışılacaktır.

Gelişme ve sonuç

Kayak pistleri güvenlik yönünden tanımlaması: Kayak Pistleri mavi, kırmızı ve siyah olarak 3 kategoride sınıflanırlar. Mavi renkli kayak pistleri; orta derecede kayak yapanlar için, en az %15, en çok %35 eğimlidir ve pist genişliği ise en az 30 metredir. Mavi bir pistin içinde ve belli bir oranlarda, yeşil ve kırmızı kısımlar bulunabilir ve bu kısımlar, genel ortalama eğimi etkilerler. Kırmızı renkli kayak pistleri ise iyi derecede kayak yapanlar içindir ve resmi müsabakalar yapılır. En az %35, en çok %60 eğimlidir ve pist genişliği ise en az 30 metredir. Kırmızı bir pistin içinde, mavi ve siyah kısımlar bulunabilir ve bu kısımlar, genel ortalama eğimleri etkilerler. Siyah renkli kayak pistleri ise zor pistler olarak tanımlanır. En az %60, en çok %100 eğimlidirler (yani maksimum 45 dereceli bir açıya sahip)ve pist genişliği ise en az 40 ile 60 metre arasındadır. Siyah bir pistin içinde kırmızı kısımlar bulunabilir ve bu kısımlar, genel ortalama eğimi etkilerler (http://www.hacilar.gov). Yani acemilerin ve kayakta profesyonelleşmemiş olanlar, yada iyi kayamayanların kayma alanında genelde mavi renk hakimdir. Zor olan ve yarışma yapılan pistler ise kırmızı ağırlıklıdır. Çok zor pistler ise siyah ağırlıklıdır.

Avrupa ve Dünyanın ekseri ülkesinde kayak alanlarında renklerin anlamları

Uyarı rengi	Zorluk derecesi
Yeşil	Acemiler ve yeni başlayanlar
Mavi	Orta derecede kayak yapabilenler

Kırmızı	İyi kayak kayabilenler, Müsabık kayakçılar, Zor kayak alanı
Siyah	Profesyonel kayakçıların kayabileceği alanlar, Çok zor kayak alanı

Kuzey Amerika: Kanada ve Amerika Birleşik devletinde kayak alanlarında renklerin anlamları

Uyarı Rengi	Zorluk derecesi
Yeşil, Beyaz merkez	Yeni başlayanlar için uygun
Yeşil (Dairesel şekil)	Acemiler ve iyi kayamayanlar için uygun alan
Mavi (Kare şekli)	Orta seviyede kayakçılar ve kayabilenler için uygun alan
Siyah alan (Dik dörtken şekli)	İyi seviyede kayakçılar için uygun alan
Çift siyah alan (Çift Dik dörtken şekli)	Çok üst seviyede kayakçılar için uygun alan

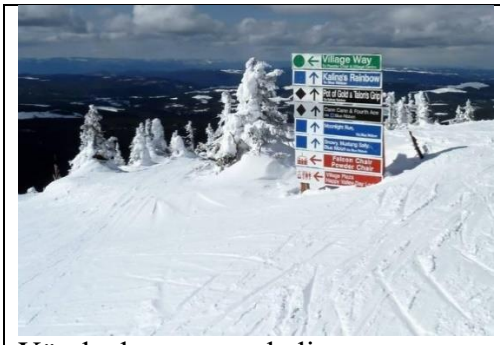
Siyah alan kare şeklinde ama karenin herhangi bir kenarı yer üzerinde değil, köşe üzerinde durduğu şekil bu alanda dengede durmanın çok zor olduğu ve çok çabuk dönüşler yapabilmenin gerekli olduğunu ifade edebilir.

Kapı sopaları olarak kullanılan renkler: Genellikle kayak yarışmalarında kullanılan kapı sopaları kırmızı ve mavi renklerden olurlar. İniş büyük slalom ve küçük slalom yarışmalarında yine kapı sopalarının başına bağlanan flamalarda kırmızı ve mavi renkte olurlar. Ancak iniş ve büyük slalom yarışmalarda hız fazla olduğu için her bir kapı karşılıklı olmak üzere 4 sopadan oluşur ve her iki sopanın başına flama bağlanır. Hatta kapı sopalarını dikildiği yerlere kırmızı kapılarınkine kırmızı boya mavi kapılarınkine mavi boya dökerler ki kapılar söküldüğü zaman yerleri belli olsun diye yarışmacıların dahil olmak üzere genellikle renkli kumaşlardan olurlar beyaz renk kullanıldığı zaman beraberinde mutlaka kırmızı yada mavi kullanılır. Yalnız beyaz renk çok nadiren kullanılır.

Pist zemin ayrımı yada Kenar belirleme: Pist üzerinde zemin ayrımı yada yarışmalarda kenar belirleme yapılırken plastik çitlerden ve kırmızı renk kullanılır.

Yön gösterme ve uyarı renkleri:

Kayak yapılacak yerin zorluk derecesi ve eğimini belirten renkli yön levhaları kullanılır. Uyarı levhaları da renkli olmalıdır. Bitiş yerinde de kırmızı ve mavi renkler ağırlıklı olarak kullanılır. Aşağıdaki resimler Kanada da bir kayak merkezinde bu durumu göstermektedir.



Yön levhası ve yer belirtme



Yön levhası ve yer belirtme

Kayaklar ve ayakkabılar: Kayaklar ve ayakkabılar değişik renklerde bulunmaktadır. Beyaz ayakkabı tercihi iyi bir düşünce olmayabilir. Zemin beyaz olduğu için beyaza zıt renkler tercih edilmesi daha iyidir.

Diğer malzeme ve objeler:

Gondolu taşıyan direkler ve kenarlarda kontrol direkleri genellikle kırmızı renkte koruyucularla sarılıdır. Kar temizleme makineleri sar renktedir.

Eğitmenler ve Hakemlerin kıyafetleri: Kayakta eğitmenlerin belirli renk kıyafetler giymesi onların kolay tanınması açısından önemli olabilir.

Sporcular ve eğlence amaçlı kayak yapanlarda kıyafet seçimi:

Müsabık sporcuların renk dizaynından daha önemli giysilerinin sağlık özellikleridir. Giyen kişinin sağlık yönü öncelikle düşünülür. Özellikle açık havada yapılan kış sporu için doğru kıyafet donanımı çok önemlidir. Kayak yaparken örneğin teleferik beklerken ya da terlemenize neden olan inişlerde doğru donanıma sahip olmak gerekir. Bunun için en uygunu "Soğan Prensibi"dir. Bu prensip üst üste giyilmiş kat kat giysiler şeklindedir. En alt katmanın görevi ısıyı dengelemektir: vücudun sıcakta aşırı ısınmasını ve soğukta ise terin üzerinizde soğumamasını garanti etmelidir. Bunun için polyester ya da poliamit gibi suni fiberli spor içlikler uygundur. Nemi vücuttan atar ve bir sonraki katmana iletir. Bunun en iyi şekilde işlemesi için çamaşır dar oturmalıdır. Batma veya sürtünme olmaması için düz dikişli ve hatta dikişsiz çamaşırlar önerilir. Orta katmanın görevi ısı izolasyonudur. Buna ek olarak en alt katmandaki nemli emmeden dış katmana iletmelidir. Bu yüzden ısıtıcı ve yüksek hava aktivite özelliklerine rağmen pamuklu giysiler uygun değildir. Çünkü bu doğal fiber oldukça emicidir ve yavaş kurur. Kayak yaparken ısıyı izole eden katman için en iyi kumaş türü hava geçiren, hızlı kuruyan polardır. Bacaklar örneğin hava geçiren termal pantolonlar ile de ısıtılabilir. Kayak kayarken vücut buz gibi rüzgâra ve kara karşı korunmalıdır. Bu görev en dıştaki katmanındır: soğuk havanın ve nemin içeri sızmasını engeller. Bu yüzden kötü hava katmanı olarak adlandırılır. Bir yandan rüzgârı ve nemi dışarda tutması gerekirken diğer yandan ısının iç kısımda birikmesini engellemek zorundadır; yani aynı zamanda hava da geçirmelidir. Bunu özel kaplamalı, fonksiyonel dış kumaşlı kayak pantolonları ve montları sağlamaktadır. Günlük hayatta genelde pratik ve bakımı kolay olduğu için pamuklu iç çamaşırları tercih ederiz. Ancak kış sporları sırasında pamuklu çamaşırlar büyük oranda dezavantaj sağlar: örneğin iniş sırasında

terlediğimizde nemi emer ve rahatsız edici bir biçimde vücuda yapışır. Hareket etmediğimiz anda ise nemli çamaşır üzerimizde soğur. Bu yüzden kayak kayarken başka malzemeler daha uygundur. Yün genel olarak yüksek oranda ısıtıcı özelliklere sahiptir. Merinos yünü oldukça kaliteli bir yün çeşididir. Oldukça incedir ve bu sayede rahatsız etmez, cilde hafif bir his verir. Kötü kokuları etkisizleştirme ve birkaç gün giyilse bile kötü kokmama özellikler ile de bilinir. Merinos yünü nemi dışarı iletip vücut ısısını koruyarak denge sağlar. Ayrıca hava geçirir (https://www.tchibo.com.tr).

Araştırmalara göre mavi yaratıcılığı uyarıyor. Buna karşılık kırmızı dikkat ve algılama yeteneğini yükseltiyor ve başarıyı artırıyor. Mavi renk futbolda güç ve dayanıklılığı artırdığı düşünülür. Mavi inanç ve imanın, kararlılık ve metanetin, okyanusların ve cennetin rengi olarak kabul görür. Gecenin ve sükûnetin rengidir. Yatıştırıcı bir renk olarak özen gösterme, barış, sadakat anlamında da kullanılır. Yatıştırıcıdır. Gecenin derin mavi rengi sezgileri ve duygusal tarafı ortaya çıkarır (Yamaner ve İmamoğlu,2018). Bilimcilerin ortak görüşü kırmızı renkli bir giyim takımda veya sporda azda olsa bir fayda sağlar şeklindedir (Matsumoto ve ark,2005). Kırmızı dikkat ve algılama yeteneğini yükseltiyor ve başarıyı artırıyor. İnsanda sıcaklık ve canlılık hissi ortaya çıkaran kırmızı, sıcak renk olarak kabul edilir (İmamoğlu,2010). Kırmızı canlılık ve tutkunluk anlamındadır, olumsuz düşünceleri savuşturmakta yararlıdır. Spektrumun en enerjik rengidir. Etkisinden yaralanmak için kırmızı renkli kumaş İskoçya'da burkulmaları sarmak için, İrlanda da boğaz ağrısına, Makedonya da ateşi düşürmek için kullanılır. Parlak kırmızı rengi ile yakut taşı Çin de hayat uzattığına inanılarak takılır (Yamaner ve İmamoğlu,2018). Bir araştırmada kırmızı renkli forma giymek mavi renkli bir takıma kıyasla kırmızı renkli bir takımda daha fazla başarıya neden olduğunu belirtilmiştir (Elliot,2015). Siyah sanat ve dinlerde umutsuzluk, günah ve yas anlamında kullanılmıştır. Bugün negatif anlamı yanında erdemi, ihtiyat ve akıl niyetine de kullanılır. Aynı zamanda sessizlik ve gizemlilik rengidir. Saklanma duygusu verir (Akkın ve ark.,2004). Özellikle futbol sporunda kırmızı ve mavi renklerde forma ve şort giymenin başarıda etkili olabileceği düşünülmektedir. Futbol süratli olmayı ve çabuk algılamayı gerektiren bir spor dalıdır. Bu nedenle frekansı yüksek renklerde forma giymenin algılamayı artıracağı ve takımlara sağlayacağı avantajlar olduğu düşünülebilir (İmamoğlu,2011). Kırmızı rengin aynı zamanda bu hayvanların testosteron seviyeleri, doğurganlık kabiliyetleri ve fiziki sağlık durumlarını artırıcı bir etki taşıdığı biliniyor (Yamaner ve İmamoğlu,2018). Bir çalışma da kırmızıya bakarken güç artışının arttığı belirtilmiştir. Kırmızı renk ile temel motor çıktısı arasındaki bağlantı olduğu sonucuna varılmıştır (Yamaner ve İmamoğlu,2018). Kırmızı forma giymiş kişilerin giydikleri mayo nedeniyle rakiplerine göre daha avantajlı oldukları hipotezi ortaya atılmıştır (Elliot,2015). Yeşil forma ve tişörtler kuvvet ve kudreti simgeler. İnsan gözü için sakinleştirici veya yatıştırıcıdır. Ağrıyı azaltır. Sarı üstünlük ve avantaj anlamında kullanılır. Kararlılık ve metanet, kendine güven, bilgelik, şan-şöhret anlamına da gelir. Yaratıcılık rengidir. Spektrumun en neşeli ve coşturucu renklerinden biridir. Farklı görüş açılarını algılama ve doğru karar vermede çok yardımcıdır (Yamaner ve İmamoğlu,2018; İmamoğlu,2011) O halde kırmızı, mavi, yeşil ve sarı renk ağırlıklı kayak kıyafeti giyenler hem daha enerjik hem de başkaları tarafından daha iyi görülebilirler.

Gözlük seçimi: Gözlük ışık koşullarına göre uygun olmalıdır. Görünür ışık iletimi, renk tanımlama, kontrast ve derinlik algısı gibi konularda uygun bir kombinasyon olması gerekir. Düşük ışık ve sisli havalarda sarı altın rengi ve kehribar gözlük camları maviyi filtrelerler ve karların gölgelerini vurgular. Bu sayede tepeleri daha net bir şekilde görebilirsiniz. Ayrıca ılımlı ve değişken hava koşulları için çok uygundur. Açık gül ve gül bakır renkleri de düşük ışık olan günler için harika bir seçim olacaktır. Parlak ışıklarda koyu kahverengi, koyu gri, koyu yeşil gibi renkler kontrastı arttırırken gözünüzü daha rahat tutacaktır. Ayrıca gri gözlük camları gerçek renkleri görmenize yardımcı olur. Ayna (ya da "flaş") kaplaması, güneş ışığını yansıtarak renkli camların etkinliğini arttırır ve böylece cama nüfuz etmez. Bu, camın VLT(görünür ışık iletimini)'sini düşürür ve parlak, güneşli günler için mükemmel bir seçimdir. Gün batımı ve gece için en iyi VLT'ye sahip olduklarından dolayı net cam kullanın ve bu sayede gözlerinize en fazla ışık gelmesini sağlayın. Işık değiştikçe otomatik olarak daha açık veya daha koyu hale gelen fotokromik (renk değiştiren) camlı gözlük kullanın. Bunlar genellikle gri ya da kahverengi olarak mevcuttur. Değiştirilebilir gözlük camları, kayak ve spor gözlüklerinde yaygın olarak kullanılmaya başladı. Bu gözlükler ışık durumuna göre lensi değiştirebilme imkanı sağlar. Polarize camlar, yamaçlardan yansıyan güneş ışığındaki parlamayı azaltır ve parlaklık fazla olduğunda çok kullanışlıdır. Fakat bu gözlükler daha koyu renklerden yapıldığı için karın uzun gölgeler şeklinde göründüğü bir günün sonunda uygun olmayabilir. UVA ve UVB ışınları en çok korunmanız gerekenler. UV ışınlarına fazla maruz kalmak Fotokeratit denilen göz yanıklarına sebep olur. UV'ye uzun süreli maruz kalmak ise gözlerine katarakt ve bazı diğer göz hastalıkları gibi kalıcı hasarlar bırakabilir. Gözlüğünüzü seçerken bu ışınlardan %100 korunacağınızdan emin olun. Kayak yaparken diğer kayakçılarla çarpışmak istemeyiz. O yüzden aldığınız gözlüğün ideal olan 180 derecelik açıda görüş sağladığına emin olun (http://www.osmangazigoz.com). Örneğin sarı renkli camlar sisli havalarda iyi olsa da normal hava şartlarında gözünüzü çok yorabilir.

Beyaz saflık, barış, iyilik anlamında kullanılır. Sakinlik, relaks ve iç huzuru temsil eder. Bugün gelinlikler beyazdır. Âmâ Çin de beyaz yas rengidir ve gelinlikler de kullanılmaz. Umutsuzluk ve duygusal şoku tedavi eder. Renk ile uğraşan psikologlara göre beyaz renk pasif olmayı, geri durmayı ve hatta korku içinde olmayı ortaya çıkarabilir (İmamoğlu,2011; Yamaner ve İmamoğlu,2018. Beyaz renkli tişört ve forma; koruyucu, kollayıcı ve birleştiriciliği ifade eder (İmamoğlu,2010). Ama kar üstünde beyaz renk kıyafetler her daim moda olarak gözükse de, kar üzerindeyken çok dikkat çeken bir renk olmadığı için ciddi kazalara neden olabilir. Bu nedenle diğer renklerde tercih yapmak daha mantıklı olacaktır. Kıyafetinizin bir bölümünde olsa dahi, parlak, canlı, fosforlu renklerin olduğu giysileri tercih etmenizde fayda vardır (http://www.kayakakademi). Kayak sezonu, modasını da beraberinde getirerek açılmaya başladı. Son yıllarda kayak kıyafeti üreten markalarda en çok öne çıkan trend, şıklık ile fonksiyonu buluşturmak. Ancak elbette şehir modasındaki eğilimler, pistlere de yansıyor. Bu sezon kayak kıyafetlerinde de retro hava estiren modeller, ekose ve grafik desenleri çok popülerdir. Örneğin erkekler rahatlığı ön planda tutup renk konusunda beyaz, kırmızı, lacivert gibi klasik renklere yöneliyor. Kadınların ise kayak kıyafeti alırken ilk dikkat ettikleri nokta renk ve desenlerdir. Tulum giyme modası ise neredeyse kalmadı. Pistlerde daha çok ayrı ayrı ya da uyumlu renklerde giyilen mont ve pantolonlara rastlanıyor. Tabii güvenliğe bağlı aksesuar ve kıyafet kullanımı da gittikçe önem kazanıyor. Artık sadece bere ile kaymaya demode gözüyle

bakılıyor. Avrupa ve Amerika'da özellikle çocuklar artık kasksız piste çıkmıyor. Intersport "Kayak kıyafetlerinde eski yıllarla kıyaslandığında canlı renklere ilgi daha büyüktür. Kar üzerinde fark edilmek için fosforlu renkler de tercih ediliyor. Günlük giyimin aksine kış sporları denince erkekler de daha renkli modellere ve desenlere yöneliyor. Ancak bunlarla birlikte beyaz da kayak kıyafetlerindeki hükmünü sürdürmeye devam ediyor." Kayak montlarında birçok fermuarı ve cebi olan modeller revaçta. "Monochrome" görüntü yani pantolon ve montun aynı renk olduğu bir trend söz konusu. Su geçirmez denim kumaşlardan pantolonlarda da yani bol kesimlerin yanında farklı fit görünümler ön plana çıkıyor. Teknolojinin gelişimiyle birlikte kayak modası da değişim geçiriyor. Markalar akıllı ısı değiştiren ürünler üzerinde çalışıyorlar. Bu sezon erkek ürünlerinde turuncuya çok rastlanırken, kadın kayak kıyafetlerinde sarı, canlı mavi, beyaz ve moru görüyoruz." Çocukların kaybolma riskini azaltmak için renkli, fosforlu giysiler ve üzerlerinde reflektörleri olan montlar tercih edin. (http://www.milliyet.com). Araştırmalara göre erkekler sarıyı ve kadınlar turuncuyu tercih ettiği bulunmuştur. Erkeklerin güçlü renkleri daha fazla seçtiği bulunmuştur (imamoğlu,2010).Özellikle yeni öğrenenler ve çocuklar için renkli kayak giysilerinin giyilmesi iyi bir eylemdir.

Sonuç: Kırmızı, mavi, yeşil ve sarı renklerin kayak alanlarında bilinçli bir şekilde kullanılması gerekir. Yine kayak yapanların Kırmızı, mavi, yeşil ve sarı renkli kıyafetler veya bu renklerle zenginleştirilmiş diğer renk giysilerin tercih edilmesinin sakatlanmaları azaltacağa ve performansı artıracağı düşünülmektedir. Siyah veya beyaz renk kıyafet giyenler renkli yelekler takabilirler. Türkiye'de kayak yapılan alanlarının renk dizaynı incelenmeli ve özellikle eğlence amaçlı kayanlar ve yeni öğrenenler için renkli kıyafetler tercih edilmesi önerilebilir.

Kaynaklar

Akkın C.,Eğrilmez S.,Afrashi F. (2004). Renklerin İnsan Davranış ve Fizyolojisine Etkileri, T.Oft. Gaz. 33,274-282

Elliot A. (2015). Color and Physiological functioning: A review of theoretical and empirical work, frontiers in Psychology, Mini Review,doi:10.3399/psyg2015.00368, pp.1-8

Imamoğlu G. (2010). The Effect of Colors on Sportive Performance, Mustafa Kemal University Physical Education and Sports Science, Volume 1, Number 2, pp.40-52

Imamoğlu G. (2011). The Effect of Colors on Sportive Performance in Football, Ataturk University Physical Education and Sports Science, Volume 7, Number 2,pp. 1-5

Matsumoto D.,Jun Konno,Stephanie Hata, Masayuki Takeuchi, (2005). Blue Judogis may Bias Competition Outcomes, Research Journal of Budo,1-10.

Tetik O, Aydog T, Demirel AH, Atay ÖA, Doral MN. (2002). Kış sporlarında Spor Yaralanmaları, Hacettepe Journal of Sport Sci,13(4); 42-55.

Yamaner F., İmamoğlu G.(2018). Reflection of Performances of Effects of Colors in Sports, Turkish Studies, *Volume 13/15, p. 515-526*

İnternet Kaynakları
https://www.tchibo.com.tr/kayak-haydi-piste-c400072829.html
http://www.hacilar.gov.tr/kayak-pistleri
http://www.osmangazigoz.com/2018/01/13/kayak-snowboard-gozlugu-alirken-dikkat-edilmesi-gereken-10-sey/
http://www.kayakakademi.com/sikca-sorulan-sorular-kayak-akademi-53
http://www.milliyet.com.tr/pistin-en-siki-siz-olun/cumartesi/haberdetay/22.01.2011/1342453/default.htm

Antik Çağlarda Aslan Figürlü Mücadelelerin Yorumlanması

Feyzullah KOCA, Gülten İMAMOĞLU***
** Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/KAYSERİ*
*** OMÜ Güzel Sanatlar Fakültesi Resim Anasanat Dalı/SAMSUN*

Özet

Bu çalışmanın amacı antik çağlardan itibaren Aslan Figürlerine Göre aslanlarla insanların mücadelesinin ne anlamlara geldiğinin ve neleri iade edebileceğinin açıklanmasıdır. Literatür taraması yapılmıştır. Aslan figürlerinin tasvirleri veya insanlarla aslanların mücadelesi, antik çağlardan itibaren başlamıştır. Özellikle Mezopotamya'nın tarih öncesi kültürlerine ait mühürlerde, geometrik desenler ve genellikle vahşi hayvanlarla mücadele görülür. Aslan ile mücadele özellikle Asur sanatında, kralın bir spor olarak av sahnelerinde görülür. Aslanlarla mücadele krallara tanrısal güç verdiği düşünülür. Antik yunanda aslanlarla mücadele mitolojik boyuta kavuşmuştur. Sonuç: Krallar ve erkekler aslanları öldürerek ve onlarla yaptıkları mücadeleler ile güçlerini diğer insanlara kabul ettirmek, kendilerine erişilmez bir güç vermek istemişlerdir. Kadınlar ise aslan figürlerine eklenerek güçlü olmakla beraber kanat takılarak melek konumuna yükseltilmişlerdir. Her ne kadar aslanlar ile yapılan mücadelelerde cesur olma, güç gösterisi vs gösterilmek istense de yapılan mücadele ve ok isabet şekillerinden, korkunun her zaman hakim unsur olduğunun anlaşıldığını söyleyebiliriz.

Anahtar kelimeler: Aslan, Figür, Mücadele

INTERPRETATION OF STRUGGLE WITH LION FIGURES IN ANCIENT TIMES

Abstract

The aim of this study is to explain the meaning of the struggle of the humans with the lions according to the Lion Figures from the antique ages. Literature review was performed. The depictions of lion figures or the struggle of people and lions have begun from ancient times. Seals of the prehistoric cultures of Mesopotamia, in particular, are exposed to geometric patterns and wild animals in general. The struggle with the lion is seen in the hunting scenes as a sport of the king, especially in Assyrian art. Fighting lions is thought to give by Gods divine power for humans. The struggle with the lions in the ancient Greece has reached the mythological dimension. Conclusion: Kings and men wanted to give themselves an unachievable power by killing the lions and making them accept other people by their struggles. The women were added to the lion figures, with they were raised to the angel position with their wings attached. Although it is desired to be brave, show of power, etc. in the struggles with lions, we can say that fear is always the dominant element from the struggle and arrow hitting forms.

Key words: Lion, Figure, Struggle

Giriş

Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlayan, kişisel yaşamda fiziksel, ruhsal gelişmede ve sosyalleşmede bir araç olarak spor ve etkinlikleri kullanılmıştır (İmamoğlu ve ark.,2018b). İnsanoğlunun yerleşik yaşama geçmeden önce ortaya çıkan avcılık, besin sağlama faktörünün yanında, kralların ve kahramanların, fizikî ve siyasi güçlerini halklarına ve çevre bölgelere ispatlamak istemelerinin de en etkili yollarından birisi haline gelmiş, vahşi hayvanlar iktidarın gücünü temsil etmeye başlamıştır. Hayvan motiflerinin arkeolojik eserler üzerindeki tasviri, erken dönemlerde başlamıştır. Mezopotamya'nın tarih öncesi kültürlerine ait mühürlerde, geometrik desenler ve genellikle boynuzlu vahşi hayvan tasvirleri görülmektedir (Öz,2016). Tarihin değişik dönemlerinde İnsanlarla hayvanların değişik mücadeleleri olmuştur.

Bu mücadelelerin bir kısmı kayalara, bazı mezarlara ve saraylara yansımıştır (İmamoğlu ve ark.,1999).

Krallar, kendi unvan ve sıfatlarından bahsederken de ‚aslan gibi' ‚vahşi boğa gibi' tanımlamalarla, güçlerini abartmışlar ve kendilerine vahşi hayvanların niteliklerini yüklemişlerdir (Öz,2006). Aslan betimlemeleri veya mücadelesi, Doğu sanatında erken dönemlerden itibaren yaygın olarak karsımıza çıkan ve kökeni de yine "Doğu" olan bir konudur. Aslan le mücadele Neolitik Çağ'dan itibaren Roma Çağı sonlarına kadar birçok farklı kültürde farklı isimlerle karsımıza çıkan ana tanrıçanın gücünün simgesi bir yabanıl olarak bu işlevlerini sürdürmüşlerdir. Aslan ile mücadelenin özünde, vahşi doğanın en güçlü avcısıyla, evcil hayvanların en güçlüsü ve o dönem insanı için en hayati önemde olanı karşı karşıya getirilmiştir (Özüdoğru,2008; İmamoğlu ve Koca,2018). Çok sayıda büyük hiyeroglif metinler, Amenophis III'ün avlanma faaliyetini gösterir. Bu detayların 120'den fazlası, ilk yıllarında kral olarak öldürdüğü aslanların sayısını açıklar. Beş kişinin gençken saltanatının ikinci yılında vahşi bir boğa avından bahsetmektedir. 5. hanedanlığa kadar avlanma resimleri sadece krallara ait anıtlarda korunmuştur. Eski Krallığın kralları, kendi "av ustaları", şenliklerin içinde bir pozisyona sahipti. 18. hanedanında Tuthmosis III, Amenhotep II, Tuthmosis IV ve Amenhotep III, oyunlarda Mısır'da ve Suriye'den gelen vahşi hayvan, fil, aslan ve diğer vahşi hayvanları avladılar. Çünkü Mısır'daki bazı hayvanlar yoktu. Giza'daki büyük piramidin etrafındaki bölge ve Sakkara'daki basamaklı piramit, popüler avlanma alanlarıydı. Başarılı bir av, avcıyı lider olarak nitelendirdi ve özellikle kralın gücünü meşrulaştırdı. Avın önemi, Mısır Kralı'nın güçlerinin yeterliliğini sağlamak, avın nihai olarak kral için ayrıcalık olarak ayrılmasıyla sonuçlandı (El-Gammal,2008; Hamed,2015).

Bu çalışmada aslan ile yapılan mücadelelerin şekillerinin ve amaçlarının görsel kaynaklardan açıklığa kavuşturulmasına çalışılacaktır.

Gelişme ve sonuç

Aslan ile mücadele Mezopotamya ve Anadolu sanatında genel olarak tanrısal bir güç veya böyle bir gücün sembolü olarak her dönem çok yaygın olarak kullanılmış figürlerdir. Avlanma sahneleri milattan önce 4. bin sonlarında, Uruk'ta bulunmuş bazalt bir *stel* üzerinde betimlenen aslan öldüren kral sahnesidir (Uruk Aslan Avı Steli), (Resim 1). Resim 1 Aslanla mücadelenin anlatıldığı en eski ‚rahip-kral' motifi olduğu düşünülen eserdir. Yaklaşık Milattan önce 3300 yıllarından daha eskiye tarihlenir. Gerçekten de bu eser, bildiğimiz kadarıyla kraliyet aslan avının resmedildiği tek ve en eski steldir. Aslana ok atarken tasvir edilen kral, aslanın çok yakınındadır. Kralın cesaretini göstermek için olsa gerek, kral aslanla neredeyse yüz yüze tasvir edilmiştir. Bu tasvir türü, sonraları Yeni Asur sanatındaki avcılık sahnelerinde de görülmektedir. Uruk Aslan Avı Steli'nde, ok ve yay, kralla bütünleşen av silahı olarak ön plana çıkartılmaya çalışılırcasına, bilindik avcılık betimlemelerinde görmediğimiz kadar büyük çizilmiştir. Kralın, alt ve üst sahnede iki kere tasvir edildiği, diz hizasında oldukça sade ve rahat bir av kıyafeti giydiği görülmektedir (Öz,2016). Resim1'deki Asur kralı tasvirleri ve mühür baskıları görülmektedir (Resim 1). Bu mühürler üzerindeki tasvirler ve Asur saraylarının duvarlarındaki av sahneleri, krallarının av faaliyetleri sırasında bazen uzun bazen de diz hizasında bir tunik giydiklerini göstermektedir. Asur krallarının günlük hayattaki kıyafetleri de genellikle kısa kollu, kol kenarı çepeçevre nakışlarla süslenmiş, uzun bir tunik olduğu için, kralların günlük kostümleri ile av kıyafetleri arasında çok belirgin bir fark görülememektedir (Koca ve İmamoğlu,2018).

Eski Asur'da aslan avı iktidardaki monarşinin halkı için mücadelesinin ve halkına karşı olan koruma güdüsünün simgeleşmiş halidir (http://arkeofili.com/asur-krali-asurbanipalin-aslan-avi/). Aslan ve boğa özellikle Asur sanatında, kralın bir spor olarak av sahnelerinde görülür

(Resim 3). Vahşi doğanın en güçlü avcısı, bir insan daha doğrusu kral tarafından öldürülmektedir. O dönem bir aristokrat sporu olarak aslan avı sahnesi İsadan önce 14. yüzyıl Alacahöyük kent duvarındaki kabartmalarda da görülür. Bilinen az örnek olsa da Geç Hitit repertuarında da aslan av hayvanı olarak görülür. Aslan avının Hitit ve Geç Hitit'de çok az tasvir edilen bir konu olması, aslan ve boğanın o kültürlerde kutsal sayıldığındandır. Aslan avı, Geç Hitit repertuarına Asur etkisiyle girmiştir; çünkü Asur'da oldukça yaygındır (Özüdoğru,2008). En çarpıcı ve canlı aslan avı sahneleri Geç Asur kralı Asurbanipal'in (İsa'dan önce 668-627) Ninive'deki sarayında betimlenmiştir. Tüm gerçekliği ve gerginliği simgeleyebilir (Resim 2). Bunlardan birindeki kralın aslan öldürme sahnesi, Ksanthos Aslanlı Dikmesindekiyle benzeşmektedir. Kral, daha önce okla vurulan yaralı aslanı bir eliyle başından tutmakta, diğer elindeki kısa kılıcı karnına saplamaktadır. Kompozisyon olarak en yakın örnek, Ziviye'den bir altın levha üzerindedir ve İsa'dan önce 7. yüzyılın ilk yarısı içinde tarihlenmiştir (Resim 3). Burada kral ayağa kalkmış aslanı basından tutmuş ve havaya kaldırdığı kılıcını saplamak üzeredir. Asur örneklerinden anlaşıldığı üzere; aslan avı bir soylu sporudur. Avda aslan öldürmesi gücün ve kahramanlığın simgesidir. Ziviye örneğiyle bunun "tanrısal gücü" simgelediği anlaşılır. Kral, ava yanında yardımcıları veya askerleri ile katılsa da, son hamlede aslanı sadece kral öldürmektedir. Ziviye örneğinde olduğu gibi, konu "tanrısal" olunca, başka bir figür kullanılmadan kendi gücüyle öldürmesi doğaldır (Özüdoğru,2008;Özüdoğru,2013).



Resim 1: Asur Kraliyet Mühür Baskısı



Resim 2: Ninive, Asurbanipal (İsadan önce 668-627) Aslan Avı Sahnesi



Resim 5: Ziviye, Kabartma Bezeli Altın Levha İsadan önce 7. yy. ilk yarısı

Aslanlara tarihte çok büyük güç isnat edilmiştir. Günümüzde de hayvanların kralı olarak görülür. Bu nedenle hep krallar mücadelesi krallar arasında olduğu gibi krallarla hayvanların kralları arasında da olmuştur. Örneğin Nemea aslanı; Argolis Bölgesinde Nema adındaki vadide yaşayan ve etrafa dehşet saçan bir aslanın adıdır. Bu aslan Herkül (Yunan Mitolojisindeki karşılığı Herakles) tarafından öldürülmüştür. Nemea Aslanının Typhon ve Echidna'nın çiftleşmesinden bir araya geldiği söylense de, bazı tarihçilere göre Zeus ve Selene'in çiftleşmesinden doğma, ay'dan düşen bir varlık olduğu da zaman zaman belirtilmektedir (https://okuryazarim.com).

Kralların aslanlar öldürmesi bir Tanrısal güç olarak görülsede krallar bu sahnelerde kendi güvenliklerini ön plana almışlarıdır. Figürlerden anlaşılabileceği üzere korku taşımaktadırlar. Bunlar aslanlara saplanan okların saplanma şekillerinden anlayabiliriz. Eski Asur'da aslan avı, egemen hükümdarın halkı için koruma ve savaşma görevinin simgesi olan kralların sporu olarak kabul edildi. Heykel rölyefleri, son büyük Asur kralı Aşurbanipal'in (M.Ö 668-631) spordaki kahramanlıklarını göstermektedir ve Nineveh'teki sarayı için (günümüzde Irak kuzeyinde) yapılmıştır. Aslanlar kafeslerden birer birer serbest bırakıldı ve atlardaki

adamlar aslanları kralın savaş arabasına doğru çekerek sürdürebilir ya da çekeceklerdi (https://www.turkcebilgi.com).



Resim 4. Asur milattan önce 645-635. Nineveh



Resim 5. Mezopotamya, Irak. Milattan önce yaklaşık 645-535 dolaylarında, İngiliz Müzesi, Londra. Kuzey Sarayının C odasından, Nineveh (günümüz Kouyunjik, Musul Valiliği),



Resim 6. Uzun adımlarla yürüyen bir sfenks içeren tablet, Nimrud, Yeni-Asur dönemi, Güney Suriye tarzı, Milattan Önce 9. yüzyıl

Resim 4'da Okların aslana isabet ediliş şekillerine bakılırsa oklar yüksek bir yerden atılmış olduğu anlaşılır. Aslan avlayan kral yüksek bir yerde durduğu anlaşılmaktadır. Oklar tek kişi tarafından atılmış ise aslanın okların geldiği tarafa dönmesi ile boynuna bir ok daha aldığı düşünülebilir. Resim 5'de faaliyet başlamak üzere; mermerden yapılan bir taş, bir çocuk bir meydana giriş kapısını kaldırır, kafesinden bir aslanı serbest bırakır. Çocuğun korunması için küçük bir kafesi vardır.

En büyük Yunan kahramanlardan biri olan Herakles'i, Romalılar Herkül (Herkales) olarak tanırlar. Herakles, insanın doğaya karşı yenilmez oluşunu, kuvvet ve dayanıklılığı simgeler. Doğanın, insanın başına saldığı afet ve musibetlerden insanlığı daima korumuştur. Tanrı vergisi kuvvetinden zevk duymayan Herakles, kahraman olmayı da kendi seçmemiştir. Doğduğundan beri ona kin ve nefret besleyen Hera'nın odağından kaçamamış, insafsız bir kralın (Eurystheus) emirlerini (on iki görev) yapmak zorunda kalmıştır. Verilen görevleri bitirdiğinde ise korkunç bir yanlışlık yüzünden yanmış ve bedeninden arınıp ölümsüzlüğe kavuşmuştur. Olağanüstü bir güce sahip olan Herakles, kıvrak zekası ile de anılan bir karakter olmuş, mitsel bir savaşçıdan ölümsüz bir tanrıya dönüşmüş ve daha sonra kendisine bu şekilde tapılmıştır. Aşağıda Pişmiş toprak su kavanozları görülmektedir. Arkaik döneme aittirler. Milattan önce 6. yüzyılın ortaları veya 2. Çeyreğine tarihlenirler. Aslan ile Heraklesin güreşmeleri tasvir edilmiştir. Vazoda hakem olduğu düşünülen kişi gözükür. İnsanların kurallara bağlı mücadele etmesi şeklinde düşünülebilir. Eurystheus'un, Herakles'e verdiği ilk görev Nemea bölgesinde dehşet saçan Nemea Aslanı'nı öldürmektir. Nemea Aslanı, aslında mitolojide geçen diğer yaratıkların, Typhon ile Ekhidna'nın oğlu, Kerberos ve Sfenks'in ise kardeşidir. Herakles, aslanla karşılaştığında oklarının da, büyük tahta sapanının da bir işe yaramadığını anlar. Bu yaratık, aslında postunun delinmez olduğuna inanılan bir yaratıktır. Herakles, canavarı köşeye sıkıştırmayı ve güreşerek yere yıkmayı başarır. Hayvanı boğarak öldüren Herakles, derisini aslanın pençesiyle yüzerek üstüne giyer. Bu post sayesinde Herakles'e ok işlemez olmuştur. Herakles'in, Yunan resim ve heykellerinde çoğu kez bu ganimeti giyindiği görülür. Hera, aslanı Leo takımyıldızında ölümsüzleştirir (Nemea yolunda Herakles'i, oğlu aslan tarafından parçalanıp yenmiş fakir bir köylü, Molorkhos, konuk eder. Otuz gün sonra dönüşünde, Molorkhos'un koçunu birlikte Zeus'a sunarlar. Herakles burada Nemea oyunlarını başlatır).

Bazı görsellere bakılırsa Aslan krallar tarafından öldürülerek güç gösterisi için kullanılırken kadınların aslan bünyesine giydirilen resimleri ile onların güç sempolü, haline getirilmesinin örnekleri de görülebilir (Resim 6). Demir Çağı boyunca büyük medeniyetler arasındaki karmaşık ticaret ağında yer alan kültürler ve tüccarların gemi enkazlarında ve yabancı yerleşim yerlerinde geride bıraktıkları izler vardır. New York Metropolitan Sanat Müzesi'ndeki engin ve etkileyici serginin odak noktası , "Klasik Çağın Şafağında İberia'ya Asur" adlı gövdesi aslan başı kadın ve kanatları ile meleği andıran bir heykeldir. Bu resimlerde aslan figürü ve melek beraber ifade edilmiştir. Aslan güç ve kuvveti ve melek kutsallığı ifade edebilir. Arslan taş kabartmaları, eski Hadatu kentinin kapılarını ve tapınak kenarlarını süsleyen insan figürlerinin ve hayvanların kısmalarıdır. Hadatu / Aslantaş / Taş Aslanı/: Bir başka Assur eyalet merkezlerinden Hadatu idi. Hadatu, Til Barsip gibi III. Salmanasar öncesinde Aramilerin elinde, Bit-Adini devletinin sınırları içindeydi. Arslantaş adı burada bulunan kolosal iki arslan kabartmasından kaynaklanmaktadır. Kentin eski adını oluşturan Hadatu ismi, Batı kapısına ait kolosal iki aslana ait parça ve bir boğa (şu anda Louvre Müzesinde) üzerinde bulunan çivi yazılı kitabede okunmuştur. Milattan önce 8. yüzyılda şehir, Harran eyaletinin bir parçası olarak görülmektedir. Kent, Assur kralı III. Tiglat-pileser tarafından imar edilmiş ve eyalet merkezi haline getirilmiştir (https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile). Anadoluda arkaik dönemde aslanlarla mücadelede yakın döğüş görülür. Örneğin Ksanthos Aslanlı dikmenin batı yüzünde doğrudan mezar sahibi bey ile ilgili konu tasvir edilmiştir. Mezar sahibi kılıcı aslanın karnına saplamıştır. Vücudu yandan, başı izleyicilere bakacak şekilde cepheden verilen aslan ise iki ayağını kendisini öldürenin dizine ve omzuna koyarak direnmeye çalışmaktadır. Bu resimler her ne kadar Kralların ve erkeklerin aslanları öldürmesinde korku hakim olsa da bazen yakın mücadeyede girdiklerini ifade edebilirler.

Anadolu'da Hatti veya Hatti-Hitit Beylikler Dönemi'nde yaklaşık Milattan önce II. binyıl ilk çeyreği veya içerisine tarihlenen Asur Ticaret Kolonileri Çağı'nda aslan avı sahneleri özellikle mühürler üzerinde bulunur. Aslan avı, Hitit Dönemi'nde Alacahöyük orthosthatı üzerinde görülür16. Geleneğin devamı olarak sahne, Geç Hitit Dönemi orthosthatlarında betimlenir17. Geç / Yeni Hitit Dönemi'nde bu tip mücadele sahneleri Frig üzerinden Batı Anadolu'ya ve dolayısıyla Ionia'ya da aktarılmıştır. Lykia'da Milattan önce VI. yüzyıl ortalarına tarihlendirilen Ksanthos Aslanlı Dikme üzerin-deki aslan öldürme sahnesinin Geç Hitit etkisiyle yapılmış olabileceği değerlendirilmektedir. Roma Dönemi'nde lahitlerin seri üretiminden önce, Milattan önce IV. yüzyıl sonlarına tarihlendirilen İskender Lahdi'nin bir kısa yüzünde panter avı sahnesi görülür. Bu bağlamda geçmiş ikonografinin devamcısı olarak Roma İmparatorluk Dönemi içerisinde aslan ya da kaplan avı yapan Eros sahneli lahitler genellikle Milattan sonra II-III. yüzyıl tarihlendirilir. Ayrıca, bir lahit üzerinde aslan veya kaplan avlama, ölüme galip gelme manası taşır (Çelik ve Ark.,2018). Yaralanmış aslanlar ve okların duruş şekilleri acımasız bir mücadelenin olduğunu ifade edebilir. Aslanlar birçok savaşta ölenler gibi (oklarla, mızraklarla ve / veya kılıçlarla çarparak) resmedilmiştir. Hayvanların yüz ifadeleri ve gözleri çok gerçekçi bir korku, yenilgi ve acı biçimiyle tasvir edilmiştir (Collins ve ark.,2012).

Sonuç: Krallar ve erkekler aslanları öldürerek ve onlarla yaptıkları mücadeleler ile güçlerini diğer insanlara kabul ettirmek, kendilerine erişilmez güç vermek istemişlerken kadınlar aslan bünyesine giydirilerek ve melek konumumda kuvvetli ve kutsal olmak istemişlerdir. Her ne kadar aslanlar ile yapılan mücadelelerde cesur olma, yiğitlik vs gibi özellikler gösterilmek istense de yapılan mücadele şekillerinden ve ok isabet şekillerinden korkunun her zaman hakim unsur olduğunun anlaşıldığını söyleyebiliriz.

Kaynaklar

Collins P, Baylis L, Marshall S. Assyrian palace sculptures. London: The British Museum Press; 2012.

Çelik A., Atalay S., Büyükyörük F. (2018).Hisarçandır'dan Ele Geçen Marcus Aurelius Kamoas ve Ailesine Ait Lahit Mezar". Phaselis IV, 181-198. http://dx.doi.org/10.18367/Pha.18012

El-Gammal M.,(2008). The ancient Egyptian Sports during the Pharaoh dynasties & its relation to the ancient Greek Sports, 16th International Seminar on Olympic Studies for Postgraduate Students,Ancient Olympia – Greece, https://www.researchgate.net/publication/296060963

Hamed A.E.A.,(2015).Sport, Leisure: Artistic Perspectives in Ancient Egyptian Temples (Part I), Recorde, Rio de Janeiro, v.8, n.1, p.1-17

İmamoğlu O.,Çebi M.,İslamoğlu İ.,Yamak B. (2018b). Sport Tekkes and Institutionalization in Ottoman Empire, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi,Cilt: 11 Sayı: 58, sh.907-912*

Öz E.(2016). Yazılı Kaynaklar ve Arkeolojik Buluntular Işığında, Mezopotamya'nın Erken Dönemlerinden Yeni Asur Devri Sonuna Kadar Kralların Av Faaliyetleri,The Journal of Academic Social Science Studies, *International Journal of Social Science,* Number: 45 , p. 143-158

Özüdoğru Ş. (2013). Arkaik Dönem'den Bir Likya Dynast Mezarı Üzerindeki "Aslan Öldürme" Sahnesi: Anlamı ve Kökeni Üzerine Değerlendirmeler, *Anadolu, sh.69-86*

İmamoğlu, O., Türkmen, M., Akdenk, M., Çebi, M. (1999). Osmanlı Devletinin Spor Politikasını Etkileyen Unsurlar. *Osmanlıda Spor Sempozyumu,* 61-71, 26-27 Mayıs 1999, Konya.

İnternet kaynakları

https://www.turkcebilgi.com/nemean_aslan%C4%B1

https://okuryazarim.com/herakles-herkul-ve-12-gorevi/

https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/59879/mod_resource/content/0/1.%20M.%C3%96.I.

http://arkeofili.com/asur-krali-asurbanipalin-aslan-avi/

Sporcuların Pozitif Algı Düzeylerinin İncelenmesi

[1] *Kazım NAS*
[1] *Veysel TEMEL*
[2]*Baysal DUYGU TUĞBA*

[1]*Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, KARAMAN*
[2]*Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, KARAMAN*

ÖZET

Sporda pozitif algı, bireyin değerli oluşunu, kendine olan öz güvenini ve zamana karşı bakış açısını olumlu anlamda artırmaktadır (Icerson&Pines, 2013;akt., Akın ve diğ., 2014). Mevcut çalışma Üni-Lig Hentbol Müsabakalarına katılan sporcuların "Pozitif Algı" düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma grubunu 69 kadın ve 34 erkek oyuncu olmak üzere toplam 103 hentbol (Yaş Ort.= 21,29 ±1,99) oyuncusu oluşturmaktadır. Sporcuların pozitif algı düzeylerin ölçmek için Akın ve diğ. (2015) tarafından geliştirilen "Pozitif Algı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) normallik dağılım testi kullanılmıştır. Bunun sonucunda ise t-testi ve One way - Anova testleri uygulanmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için POST HOCK Sheff ve Tamhane T_2 testlerine bakılmıştır. Araştırma sonucuna göre, sporcuların pozitif algı düzeylerinin (Ort.= 47,47) yüksek seviyede olduğu söylenebilir. Kişisel özelliklere göre oyuncuların toplam pozitif algı ve alt boyut düzeylerinin öğrenim gördüğü okul ve yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri değişkenlerine göre anlamlı fark bulunurken, diğer değişkenlere göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Pozitif Algı, Oyuncu

INVESTIGATION OF THE POSITIVE PERCEPTION OF ATHLETES

ABSTRACT

Positive perception in sports positively increases the individual's self-esteem, self-confidence and perspective towards time (Icerson & Pines, 2013; tra., Akın et al., 2014). The current study examined the Positive Perception levels of athletes participating in the Uni-League Handball Competitions. One hundred three athletes (69 females & 34 males; Average age = 21.29±1.99) created from school teams. In order to determine athletes' positive perception levels, "Positive Perception Scale" developed by Akın et al. (2015) was used to measure athletes' positive perception levels. Skewness-Kurtosis normality distribution test was used to determine whether the measurements were appropriate for normal distribution. So, t-Test and One way - Anova tests were applied because of normal distribution. Fort he Post Hock, Sheff and Tamhane T2 tests were used to determine the source of the difference. The results indicated that the positive perception levels of the ethletes are high (Mean = 47.47). According to personal characteristics, there was a significant difference among the athletes' positive thinking abilities and gender, age, and active sporting status. According to personal characteristics, there was a significant difference in total positive perception and sub-dimension levels of the school according to the place of residence where the school and most of its life were spent. However, no significant difference was found between the other variables.

Keywords: Handball, Positive Perception, Athlete

GİRİŞ

Her insanın izafi duruşuyla varlık gösterdiği karmaşık dünya toplumunda algı, bireylerde ki farklılığı oluşturan ana etmenlerden biridir. Algılama bireyin dışarıdan gelen uyarıcıları tanıyıp,

onu anlamlandırıp, değerlendirmesi şeklinde tanımlanabilir. Beyin bireyin içinde bulunduğu durumdan kaynaklı beklentilere uygun algılama esnasında; yaşantıları, duyu organlarından gelen farklı duyuları, toplumsal ve kültürel değerleri değerlendirir (Cüceloğlu, 2006). Bu nedenle algı, bireylerin yaşamını şekillendiren en önemli duyusal etmenlerdendir.

İnsan duyguları birçok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Pozitif psikoloji, olumlu duygulara, deneyimlere, hayatın anlamı, mutluluk ve bunun gibi konulara yoğunlaşmıştır (Uzbaş, 2015). Bu bilim dalı potansiyel, yetenek, güç ve güzel deneyimleri geliştiren; geleneksel psikoloji unsurlarını göz ardı etmiş insanların pozitif yönlerini ön plana çıkarır (Erzen ve Çikrikci, 2014). Pozitif psikoloji, pozitif deneyimleri zaman biriminde değerlendirir, bunlar:

1. Geçmiş; iyi oluş ve sosyal doyum
2. Şimdi; mutluluk ve akış deneyimi gibi konular üzerinde odaklanır
3. Gelecek; iyimserlik ve geleceğe olumlu bakma kavramlarına hakimdir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Kişinin olaylar karşısındaki olumlu düşünce yönelimi, öz yeterliliği, sağlıklı davranışları, olumlu duygu ve düşünceleri gibi konularla ilgilenen pozitif psikoloji alanı, aynı zamanda, bireyin mutluluğuna ve iyi olma haline yardımcı olan faktörleri de incelemektedir (Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006). Yaşamı anlamlandıran pozitif özellikleri yok saymak ve yaşamın kendiliğinden değeri olduğunu göz ardı etmek, bireylerde çeşitli duygusal problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla bireylerin yaşam kalitelerini arttırabilmeleri ve mutlu olabilmeleri, pozitif düşünce ve pozitif deneyim düzeylerinin yükselmesiyle doğru orantılıdır (Wenglert & Rosen, 2000). Bu bağlamda pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülerek tanımlanan kavramlardan birisi de "pozitif algı" kavramıdır. Pozitif algı kavramı, benliğe ilişkin olumlu algı (bireyin değerli oluşu ve yetenekleri), zamana ilişkin olumlu algı (geçmiş, şimdi ve gelecek), insanın doğasına ilişkin olumlu algı olmak üzere farklı üç bileşik alt boyuttan oluşmaktadır (Icekson & Pines, 2013). Bireyin içsel olarak kendine olumlu bakışı literatürde, öznel iyi olma, öz saygı ve öz yeterlilik gibi pozitif psikolojinin diğer kavramları içerisinden ön plana çıkarılmaktadır. Bireyler bir problemi çözmek için harekete geçmeleri konusunda, o problemi çözme yeterliliğine sahip olduklarını hissettiklerinde daha istekli olmaktadırlar. Eğer kişi hayatında bir şeyleri, yapacağı eylemler ile değiştirebileceği konusunda ikna olmuş ise, kendine yönelik pozitif bir algıya sahip olacak, aktif ve öz güvenli birisi olarak yaşamını idame ettirecektir (Schwarzer, BaBler, Kwiatek, Schroder, & Zhang, 1997). Bireylerin içsel duygu durumları ve yaşamlarına yönelik olumlu değerlendirmelerini içeren öznel iyi olma ve bireyin kendini değerli olarak hissetmesi, yeterli bir birey olarak kabul etmesi ve saygı duymasını içeren öz saygı kavramları da bireyin

kendine yönelik pozitif algısını anlamak bakımından katkı sağlamaktadır (Diener, Sapyta, & Suh, 1998; Lyubromisky, Tkach, & Dimatteo, 2006. akt: Akın ve Kaya, 2015). Pozitif algının insanın doğasına ilişkin olumlu bakışı değerlendiren alt boyutunda genel anlamda kişilerin, temelde insan doğasının iyi olduğuna inanma eğiliminde oldukları tezi esas alınmaktadır. Buna istinaden insanın olumlu anlamda değişime ve gelişime açık olduğu kabul edilmektedir. İnsanların ve dünyanın iyi olduğu düşüncesi kişilerin hayata dair bakışlarını içermektedir (Jannoff-Bulman, 1989). Yapılan araştırmaların önemli bir kısmı, pozitif algının alt boyutları ile sağlıklı ve etkili şekilde alt etme yeterliliğinin ilişkili olduğunu göstermektedir. İrlanda'da zihinsel engelli çocuğu olan annelerle yapılan bir araştırmada, annelerin çocuklarının rahatsızlıklarına ilişkin pozitif algılarıyla, etkili başa çıkma becerileri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Greer, Grey, & Mcclean, 2006). Bununla birlikte yapılan araştırmalarda, önemli sağlık problemleri yaşayan bireylerin stresli durumlarla başa çıkması ile pozitif algı arasındaki ilişki incelenmiş, pozitif algıya sahip olma ve iyimserliğin fiziksel anlamda sağlıklı olma üzerindeki olumlu etkisi olduğu ortay konulmuştur (Rasmussen, Scheier, & Greenhouse, 2009. akt: Akın ve Kaya, 2015).

YÖNTEM

Bu araştırma, 2018-2019 Eğitim-Öğretim döneminde, Üni-Lig Hentbol Müsabakalarına katılan sporcuların Pozitif Algı Düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordayıcılığını incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Betimsel yöntem var olan olay/olguyu araştırmacının müdahalesi olmadan tanımlamayı amaçlayan araştırma yöntemidir (Karasar, 1995). Betimsel çalışmalar belirli bir grubun tipik özelliklerini tanımlamayı, belirli bir grupta yer alan insanların belirli durumlar karşısında nasıl davranışlar ortaya koyacaklarını kestirmeyi ve bu konuda çıkarımlar yapmayı hedefler (Borg- Gall, 1989). Veriler yüz yüze görüşülerek random yöntemi ve gönüllülük esasına dayanılarak toplanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; 03-07 Aralık 2018 Üni-Lig Hentbol 2. Lig Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi'nde düzenlenen müsabakalara katılan 69 Kadın (%67) ve 34 Erkek (%33) hentbol oyuncusu (Yaş Ort.= 21,29±1,99) oluşturmaktadır. Araştırma ölçeği, müsabakaların düzenlendiği yerde sporcularla yüz yüze görüşülerek gönüllülük esasına göre uygulanmıştır.

Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, Akın ve diğ. (2015) tarafından geliştirilen "Pozitif Algı Ölçeği ve ile katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak bilgi formu kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sırasıyla aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 4 (Cinsiyet, Yaşadığı Yer, Bölüm, Okul) maddeden oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

Pozitif Algı Ölçeği

Pozitif Algı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliğini Akın, A., & Kaya, M. (2015) yaptığı ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin orijinal formda olduğu gibi üç boyutta (Benliğe İlişkin Olumlu Algı, Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı, İnsan Doğasına İlişkin Olumlu Algı) uyum verdiği görülmüştür (x^2=24.28, sd=16, RMSEA=.045, NFI=.96, NNFI=.97, IFI=.99, RFI=.93, CFI=.99, GFI=.98 ve SRMR=.032). Maddelerin faktör yükleri .57 ile .95 arasında sıralanmaktadır. Pozitif Algı Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik kat sayıları ölçeğin geçmiş zamana ilişkin olumlu algı alt ölçeği için .80, insan doğasına ilişkin olumlu algı alt ölçeği .71 ve benliğe yönelik olumlu algı alt ölçeği için .75 olarak bulunmuştur. Pozitif Algı Ölçeği'nin düzeltilmiş madde-test korelasyonları .55 ile .65 arasında sıralanmaktadır. Benliğe ilişkin olumlu algı=6,8; Geçmiş zamana ilişkin olumlu algı=1,2,4,7; İnsan doğasına ilişkin olumlu algı= 3,5; Ters kodlanan madde bulunmamaktadır.

Yapılmış olan bu çalışmanın, iç tutarlılık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayıları; Benliğe İlişkin Olumlu Algı için .68, Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı için .77 ve İnsan Doğasına İlişkin Olumlu Algı boyutu için ise .69 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi ve değerlendirilmesi aşamasında; veriler Microssoft Excel 2003 programında düzenlenmiş Spss 25.0 for windows paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans yöntemi kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) normallik dağılım testi kullanılmıştır. Çarpıklık-Basıklık (skewness-kurtosis) tekniğine göre toplam pozitif algı ve pozitif algı alt boyutlarının (Bireylerin Geçmiş

Zamana İlişkin Olumlu Algı, İnsan doğasına ilişkin olumlu algı ve Benliğe ilişkin olumlu algı) tamamı normal dağılım göstermiştir. Bunun sonucunda ise t-testi ve One way - Anova testleri uygulanmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için POST HOCK Sheff ve Tamhane T_2 bakılmıştır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Toplam Pozitif Algı ve Alt Boyutlarına İlişkin Skewness/Kurtosis Normallik Testi

	Toplam Pozitif Olumlu Algı	Bir. Geç. Zam. İliş. Olumlu Algı	İnsan Doğ. İliş. Olumlu Algı	Benliğe İlişkin Olumlu Algı
n	103	103	103	103
Skewness	(-,695) - (,238)	(-,812) - (,232)	(-,913) - (,238)	(-,265) - (,238)
Kurtosis	(,015) – (,472)	(,023) – (,472)	(,195) – (,472)	(-,082) – (,472)

Tablo 1' e bakıldığında toplam pozitif algı ve pozitif algı alt boyutlarına(Bireylerin Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı, İnsan Doğasına İlişkin Olumlu Algı ve Benliğe İlişkin Olumlu Algı) ilişkin Skewness-Kurtosis normallik test sonucuna göre tüm öfke alt boyutları -1,5 ile +1,5 olduğu için normal dağılıma uygun olduğu anlaşılmaktadır.

BULGULAR

Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Katılımcıların Kişisel Özellikleri		n	%
Cinsiyet	Kadın	69	67,0
	Erkek	34	33,0
Bölüm	Öğretmenlik	64	62,1
	Antrenörlük	28	27,2
	Spor Yöneticiliği	11	10,7
Okuduğu Okul	Gaziantep Üniversitesi	13	12,6
	Nevşehir Üniversitesi	17	16,5
	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	15	14,6
	Erciyes Üniversitesi	10	9,7
	Mardin Artuklu Üniversitesi	10	9,7
	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi	13	12,6
	Van Yüzüncüyıl Üniversitesi	25	24,3
Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yerleşim Yeri	Büyükşehir	44	42,7
	İl	37	35,9
	İlçe	11	10,7
	Kasaba/köy	11	10,7

Tablo 2'ye bakıldığında, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kadın olan sporcu sayısı 69 kişi (%67) iken erkek olan sporcu sayısı 34 (%33) kişidir. Bölüm değişkenine göre sporcuların

64 kişi (%62,1) öğretmenlik bölümü, 28 kişi (%27,2) antrenörlük eğitimi bölümü, 11 kişi (%10,7) yöneticilik bölümlerinden oluşmaktadır. Okul değişkenine göre sporculardan 13 kişi (%12,6) Gaziantep Üniversitesi, 17 (%16,5) Nevşehir Üniversitesi, 15 kişi (%14,6) Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, 10 kişi (%9,7) Erciyes Üniversitesi, 10 kişi (%9,7) Mardin Artuklu Üniversitesi, 13 kişi (%12,6) Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi ve 25 kişi (%24,3) Van Yüzüncüyıl Üniversitesi'nde okumaktadır. Yerleşim yeri değişkenine göre 44 kişi (%42,7) büyükşehir, 37 kişi (%35,9) il, 11 kişi (%10,7) ilçe, 11 kişi (%10,7) kasaba/köyde yaşamaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Pozitif Algı Düzeylerine İlişkin Sonuçları

	n	Ort.	Ss	Min	Max
Bireylerin Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı	103	24,42	3,050	4,00	28,00
Benliğe İlişkin Olumlu Algı	103	12,14	1,726	2,00	14,00
İnsan Doğasına İlişkin Olumlu Algı	103	10,92	2,329	2,00	14,00
Toplam pozitif algı	103	47,48	5,674	8,00	56,00

Tablo 3'te katılımcıların geneline ve alt boyutlarına ilişkin pozitif algı puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; araştırmaya katılan sporcuların toplam pozitif algı düzeyleri puan ortalamaları 47.48, bireylerin geçmiş zamana ilişkin olumlu algı düzeyleri puan ortalamaları 24.42, benliğe ilişkin olumlu algı düzeyleri puan ortalamaları 12.14 ve insan doğasına ilişkin olumlu algı düzeyleri puan ortalamaları 10.92 ile yüksek seviyede olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4. Pozitif Algı Ölçeği Puanlarının Öğrenim Gördüğü Okul Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f, x ve ss Değerleri				**Anova Sonuçları**					
Puan	**Grup**	**N**	**Ort.**	**ss**	**Var. K.**	**KT**	**Sd**	**KO**	**F**	**p**
Bireylerin Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı	Gaziantep Üniversitesi	13	26,46	1,050	**G. Arası**	120,24	6	20,04	2,321	,039*
	Nevşehir Üniversitesi	17	23,11	2,803	**G. İçi**	828,86	96	8,63		
	Erzincan Binali Yıldırım Üni.	15	24,47	2,445	**Toplam**	949,04	102			
	Erciyes Üniversitesi	10	23,30	2,110						
	Mardin Artuklu Üniversitesi	10	24,90	3,478						
	Karamanoğlu Mehmetbey Üni.	13	23,38	4,426						
	Van Yüzüncüyıl Üniversitesi	25	25,00	3,041						
Benliğe ilişkin olumlu algı	Gaziantep Üniversitesi	13	13,15	,688	**G. Arası**	30,34	6	5,05	1,774	,113
	Nevşehir Üniversitesi	17	11,71	1,649	**G. İçi**	273,75	96	2,85		
	Erzincan Binali Yıldırım Üni.	15	12,20	1,473	**Toplam**	304,09	102			
	Erciyes Üniversitesi	10	11,20	1,229						
	Mardin Artuklu Üniversitesi	10	12,20	1,873						
	Karamanoğlu Mehmetbey Üni.	13	11,69	2,358						
	Van Yüzüncüyıl Üniversitesi	25	12,44	1,850						
İnsan doğasına	Gaziantep Üniversitesi	13	12,54	1,853	**G. Arası**	85,93	6	14,32	2,941	,011*
	Nevşehir Üniversitesi	17	10,82	1,510	**G. İçi**	467,44	96	4,86		
	Erzincan Binali Yıldırım Üni.	15	10,20	2,305	**Toplam**	553,37	102			

ilişkin olumlu algı	Erciyes Üniversitesi	10	9,20	1,813						
	Mardin Artuklu Üniversitesi	10	12,00	2,054						
	Karamanoğlu Mehmetbey Üni.	13	11,23	2,385						
	Van Yüzüncüyıl Üniversitesi	25	10,68	2,734						
Toplam Pozitif Algı	Gaziantep Üniversitesi	13	52,15	2,230	**G. Arası**	543,97	6	90,66	3,177	,007*
	Nevşehir Üniversitesi	17	45,64	5,011	**G. İçi**	2739,71	96	28,53		
	Erzincan Binali Yıldırım Üni.	15	46,86	4,564	**Toplam**	3283,68	102			
	Erciyes Üniversitesi	10	43,70	1,059						
	Mardin Artuklu Üniversitesi	10	49,10	6,081						
	Karamanoğlu Mehmetbey Üni.	13	46,31	8,816						
	Van Yüzüncüyıl Üniversitesi	25	48,12	5,441						

P<0,05

Tablo 4'te görülebileceği üzere, pozitif algı ölçeği aritmetik ortalamalarının Öğrenim Gördüğü Okul değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda Öğrenim Gördüğü Okul gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<.05). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hock analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hock çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır (p>.05). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Scheffe testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır. Gerçekleştirilen Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

	Üni. (i)	**Üni. (j)**			
Bireylerin Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı	Gaziantep Üniversitesi	Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi	3,34389*	,73972	,004*
		Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	1,99487	,69537	,184
		Erciyes üniversitesi	3,16154*	,72826	,018*
		Mardin Artuklu Üniversitesi	1,56154	1,13790	,991
		Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi	3,07692	1,26163	,466
		Van Yüzüncüyıl Üniversitesi	1,46154	,67440	,553
Benliğe ilişkin olumlu algı	Gaziantep Üniversitesi	Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi	1,71493	,63118	,229
		Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	2,33846	,78650	,124
		Erciyes üniversitesi	3,33846*	,77019	,007*
		Mardin Artuklu Üniversitesi	,53846	,82857	1,000
		Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi	1,30769	,83796	,949
		Van Yüzüncüyıl Üniversitesi	1,85846	,75058	,325
Toplam Pozitif Algı		Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi	6,50679*	1,36387	,002*
		Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	5,28718*	1,33111	,015*

Gaziantep Üniversitesi	Erciyes üniversitesi	8,45385*	,70347	,000*
	Mardin Artuklu Üniversitesi	3,05385	2,02028	,974
	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi	5,84615	2,52229	,544
	Van Yüzüncüyıl Üniversitesi	4,03385	1,25182	,056

Tablo 4.1. Pozitif Algı Ölçeği Puanlarının Öğrenim Gördüğü Okul Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Scheffe Testi Sonuçları

P<0,05

Pozitif algı puanlarının okul değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda Gaziantep üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi ve Erciyes üniversitesi öğrencilerine göre geçmiş zamana ilişkin olumlu algı düzeylerinin daha yüksek olduğu, Gaziantep üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin Erciyes üniversitesi öğrencilerine göre benliğe ilişkin olumlu algı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yine Gaziantep üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi ve Erciyes üniversitesi öğrencilerine göre genel pozitif algı düzeylerinin daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 5. Pozitif Algı Ölçeği Puanlarının Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f, x ve ss Değerleri								**Anova Sonuçları**	
Puan	**Grup**	**N**	**Ort.**	**ss**	**Var. K.**	**KT**	**Sd**	**KO**	**F**	**p**
Bireylerin Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı	Büyükşehir	44	24,61	3,350	**G. Arası**	42,499	3	14,166	1,547	,207
	İl	37	24,83	2,444	**G. İçi**	906,550	99	9,157		
	İlçe	11	23,91	3,015	**Toplam**	949,049	102			
	Kasaba/köy	11	22,73	3,438						
Benliğe İlişkin Olumlu Algı	Büyükşehir	44	12,34	1,670	**G. Arası**	28,766	3	9,589	3,448	,020
	İl	37	12,43	1,659	**G. İçi**	275,331	99	2,781		
	İlçe	11	11,73	1,555	**Toplam**	304,097	102			
	Kasaba/köy	11	10,73	1,794						
İnsan Doğasına İlişkin Olumlu Algı	Büyükşehir	44	11,41	2,414	**G. Arası**	18,388	3	6,129	1,134	,339
	İl	37	10,57	2,292	**G. İçi**	534,990	99	5,404		
	İlçe	11	10,45	2,622	**Toplam**	553,379	102			
	Kasaba/köy	11	10,64	1,629						
Toplam Pozitif Algı	Büyükşehir	44	48,36	5,811	**G. Arası**	186,662	3	62,221	1,989	,121
	İl	37	47,84	5,003	**G. İçi**	3097,027	99	31,283		
	İlçe	11	46,09	6,187	**Toplam**	3283,689	102			
	Kasaba/köy	11	44,09	6,007						

Tablo 5'te görülebileceği üzere, pozitif algı ölçeği aritmetik ortalamalarının yaşamının çoğunu geçirmiş olduğu yerleşim yeri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini

belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaşamının çoğunu geçirmiş olduğu yerleşim yeri gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=3,45; 02). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hock analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hock çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır (LF=0,594;05). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Scheffe testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır. Gerçekleştirilen Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 5.1. Pozitif Algı Ölçeği Puanlarının Yaşamının Çoğunu Geçirmiş Olduğu Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Scheffe Testi Sonuçları

	Yer. Yeri (i)	Yer. Yeri (j)			
Benliğe İlişkin Olumlu Algı	Kasaba/Köy	Büyükşehir	-1,61364*	,56217	,047*
		İl	-1,70516*	,57271	,036*
		İlçe	-1,00000	,71110	,579

P< 0,05

Tablo 5.1'e göre pozitif algı puanlarının yaşamının çoğunu geçirmiş olduğu yerleşim yeri değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda köyde yaşamının çoğunu kasaba/ geçiren bireylerin yaşamının çoğunu hem büyükşehir hem de il merkezinde geçirmiş olanlara göre kendilerini daha değersiz ve yeteneksiz olarak değerlendirdikleri ortaya çıkarmaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporculara uygulanan *Pozitif Algı Ölçeği* (PAÖ) sonuçları ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda;

Genel anlamda Üni-Lig Hentbol Müsabakalarına katılan sporcuların toplam pozitif algı puan ortalamaları, Bireylerin Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı düzeyleri puan ortalamaları, Benliğe ilişkin olumlu algı düzeyleri puan ortalamaları ve İnsan doğasına ilişkin olumlu algı

düzeyleri puan ortalamalarının yüksek seviyede olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle bireyin kendisini değerli ve yetenekli gördüğü, geşmişte, gelecekte ve şimdi daha olumlu bakış açısı içerisinde olduğu ve aynı zamanda mutlu ve iyi bir insan olduğu sonucuna varılabilir. Bunun da sebebinin sporun ahlaki, güven ve kardeşlik doğrultusundaki etkisi olduğu söylenebilir. Erkuş ve Fındıklı (2013)' nın yapmış olduğu bir çalışmaya göre öz yeterlilik boyutu yüksek olan iş görenlerin performansı daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan sporcuların genel pozitif algı düzeyleri ve alt boyut düzeyleri incelendiğinde; cinsiyet ve Öğrenim gördüğü bölüm değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yapılan literatür taramasında, bu sonuçları destekler nitelikte çok fazla çalışmalara rastlanmamıştır. Fakat hentbol oyuncularının okul değişkenine göre Pozitif algı ölçeği alt boyutlarından Bireylerin Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı boyutunda Gaziantep üniversitesiyle Nevşehir Hacı Bektaş Veli ve Erciyes Üniversiteleri arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır ($p<0.05$). Buna göre Gazi Antep üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin Nevşehir ve Erzincan üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla geçmiş zamana ilişkin algı düzeylerinin yüksek seviyede olduğu sonucuna varılabilir. Gaziantep üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin Erciyes Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilere oranla daha fazla benliğe ilişkin olumlu algı düzeylerinin yüksek olduğu ve toplam pozitif algı boyutunda yine Gaziantep Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi ve Erzincan Binali Yıldırım Üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilere oranla daha fazla pozitif algı düzeylerine sahip oldukları sonucuna varılabilir. Bunun da sebebinin çevresel ve iklim faktörlerinin etkili olduğu söylenebilir. Hentbol oyuncularının yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri değişkenine göre Pozitif algı ölçeği alt boyutlarından benliğe ilişkin olumlu algı boyutunda kasaba ve köyde yaşamının çoğunu geçirmiş olan öğrencilerin büyükşehir ve ilde yaşamış olan öğrenciler arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır ($p<0.05$). Buna göre kasaba ve köyde yaşamının çoğunu geçirmiş olan öğrencilerin büyükşehir ve ilde yaşamış olan öğrencilere göre benliğe ilişkin algı düzeylerinin daha düşük seviyede olduğu anlaşılmaktadır. Bunun da nedeninin sahip olduğu imkanlar olarak açıklanabilir.

Sonuç olarak, çalışma kapsamındaki sporcuların olumlu düşünme düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ancak yapılan literatür taraması sonucunda, sporcuların olumlu düşünme düzeylerini ortaya koyan doğrudan bir çalışma ile karşılaşılmamıştır. Bundan dolayı yapılan bu çalışmanın literatüre büyük katkı sağlayacağı ve bundan sonra yapılacak olan daha kapsamlı çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Akın, A. & Kaya, M. (2015). Pozitif Algı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Journal of European Education,* 5 (2). S.16-22.

Borg, W.R. & Gall, M. (1989), "Educational research: An introduction", New York: Longmen, p.939

Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı*. (15). İstanbul, Remzi Kitapevi.

Diener, E., Sapyta, J., & Suh, E. (1998). Subjective Well-Being is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 9(1), 33-37.

Erkuş, E. & Fındıklı, M.A. (2013). Psikolojik Sermayenin İş Tatmini, İş Performansı Ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkisine Yönelik Bir Araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 42 (2), 302-318.

Erzen, E. & Çikrikci, Ö. (2014). The Turkish Positive Perception Scale: A Contribution To İts Validity and Reliability. *Journal Of Education And Human Development September*, 3(3), 197-203.

Greer, F.A., Grey, I.M. & Mcclean, B. (2006). Coping and positive perceptions in Irish mothers of children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities*, 10 (3), 231-248.

Hefferon, K. & Boniwell, I. (Edt. Tayfun Doğan). (2014). *Pozitif Psikoloji Kuram Araştırma ve Uygulamalar*. (1). Nobel Yayıncılık, Ankara.

Icekson, T. & Pines, A.M. (2013). Positive Perception: A Three Dimensional Model and A Scale. *Personality and Individual Differences,* 54(1), 180-186.

Jannoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7, 113-136.

Karasar, N. (1995). Bilimsel araştırma yöntemi, Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık, 292.

Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.

Lyubomirsky, S., Tkach, C. & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Researc*h, 78, 363-404.

Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine, 37*(1), 239-256.

Schwarzer, R., BaBler, J., Kwiatek, P., Schröder, K., & Zhang, J.X. (1997). The Assessment of optimistic self-beliefs: Comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the General Self-efficacy Scale. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1) , 69-88.

Uzbaş, A. (2015). Assesment Of Pozitive Psychology Course According To Comments And Life Satisfaction Levels Of Counselor Candidates. *Journal Of Education And Training Studies* , 4(3).

Wenglert, L. & Rosen, A.S. (2000). Measuring optimism - pessimism from beliefs about future events. *Personality and Individual Differences,* 28(1), 717-728.

Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kariyer Stres Düzeylerinin İncelenmesi

[1]Veysel TEMEL [1]Kazım NAS
[2]Gizem Nur DOĞRU

[1]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, KARAMAN
[2]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, KARAMAN

ÖZET

Bu çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin kariyer stres düzeylerinin belirlenmesi amaçlamaktadır. Araştırma grubunu 158 kadın öğrenci ve 230 erkek öğrenci olmak üzere toplam 388 öğrenci (Yaş Ort.= 20,86 ±2,09) oluşturmaktadır. Öğrencilerin "Kariyer Stres Düzeyleri"ni belirlemek için Choi ve ark. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan "Kariyer Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için Plot dağılım testi kullanılmıştır. Normal dağılım gösterdiği için ikili karşılaştırmalarda t testi, çoklu karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmıştır. Homojen olan varyanslar için Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği, homojen olmayanlar için ise Tamhane $T_{2\ çoklu}$ karşılaştırma tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin kariyer stres düzeylerinin düşük seviyede olduğu (Ort.= 27,59) söylenebilir. Kişisel özelliklere göre öğrencilerin kariyer stres düzeylerinin yaş, sınıf ve aktif spor yapma durumu değişkenlerine göre anlamlı fark bulunurken, cinsiyet, bölüm, aylık gelir ve yaşadığı yer değişkenlerine göre anlamlı fark bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kariyer Stresi, Öğrenci

Analysing Perceptıon Of Career Future Levels Of University Students In Terms Of Some Variables

ABSTRACT

The Current study examined the career stress levels of the students studying at the School of Physical Education and Sports. Three hundred eighty eight students, 158 females & 230 males, Average age= 20.86±2.09) created from Physical Education and Sports high school. In order to determine students' career stress levels; " Career Stress Scale " adapted to Turkish by Choi et al. (2011) was used to measure students' career stres levels. A Plot distribution Test was applied to determine whether the measurements were appropriate for normal distribution. So, t-Test and One way - Anova tests were applied because of normal distribution. Fort he Post Hock, Sheff and Tamhane T2 tests were used to determine the source of the difference.The results indicated that the career stress levels of the students are low(Mean: 27,59). According to personal characteristics, there was a significant difference among the students' career stres levels and the Age, Class and Doing Active Sports variables while there was no significant difference according to gender, department, monthly income and place of residence.

Key Words: Sports, Career Stress, Students

GİRİŞ

Sıradan insanlar için stres; Baskı sonucu oluşan gerginlik, tedirginlik, endişe, öfke ve rahatsız edici dışsal güçler ya da duygusal bir tepki olarak algılanabilir. Psikologlar ise farklı şekillerde stresi tanımlamışlardır. Güncel tanımlamalara göre stres; Stres kaynağı (örn., işteki baskılar),

strese karşı verilen tepki (örn., tedirginlik hissi) ve biyokimyasal, fizyolojik, davranışsal ve psikolojik değişimler olarak değerlendirilmektedir (Öğden, 2007). Bununla birlikte genellikle kullanılan ve stresin günümüz değerlendirmelerinin temelini oluşturan stres tanımı; Stresi birey ile çevresi arasında meydana gelen, kişi tarafından sıkıntıların atlatılması ve normal halin tehlikeye atılması şeklinde oluşturulan kişi ve çevresi arasındaki farklı hareketli bir etkileşim süreci olarak betimler (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres vücudun fiziki ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan karmaşık ve baskı yaratan bir durumdur. Organizmanın baskı ile zorlanması sonucu dengenin bozulması ile canlılığı korumaya yönelik alarm tepkisinin oluşmasına sebep olur. Bozulan dengenin yeniden sağlanması için oluşan bu olumsuz sonuca uyum sağlanması gerekir (Baltaş ve Baltaş, 1998). Stres genellikle uyum sağlayan bir işleve hizmet eden nörolojik ve fizyolojik tepkilerin yapısı olarak görülür. Bu tanımdan bütünüyle stresin yararlı bir şey olduğu anlaşılmamalıdır. Organizmanın uyum sağlamasından, mücadele gerektiren ve tehdit edici bir durumla karşılaştığında, bu durumla başa çıkmak için mücadele ederek iç dengeyi korumaya çalışılması anlaşılmalıdır (Tiryaki, 2000). Kariyer kavramı sürekli kullanılmasına rağmen çalışanların, çalıştığı kurum tarafından farklı şekillerde anlamlandırıldığı ve çalışanlarca da farklı olarak algılanan bir tanım olmuştur. Bu durumda kariyerin tanımlanmasının objektiflik anlamında yapılması oldukça güçtür. Kariyer "Bir kişinin kendi belirlediği yaşam şeklini elde etmeye çalışabilmesi amacıyla uzun vadede elde ettiği ya da edeceği eğitim, yetenek ve tecrübeler yığını" şeklinde tanımlanabilir (Anafarta, 2001). Genel olarak öğrenciler üniversite yılları boyunca akademik konular, ekonomik kaygılar, sosyal ilişkiler ve kariyer sürecine ilişkin pek çok kaygı ve stres ile karşılaşırlar. Genel olarak öğrenciler kariyere ilişkin konuları tüm bu stres kaynakları arasında en önemli konu olarak görmüşlerdir (Jang, 2000; Kim, 2003). Üniversite yılları, öğrencilerin gelecek yatırımlarına ilişkin hedefler belirleyip bir kariyer planı oluşturmalarında çok önemli dönemlerdendir. Ancak, üniversite öğrencilerinin büyük bir bölümünün kariyer kararı ile ilgili sıkıntıları bulunmakta ve bunlardan önemli bir bölümünün psikolojik olumsuzluk (kaygı, tedirginlik, depresyon gibi) düzeylerinin genelden yüksek olduğu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ise düşük olduğu görülmektedir (Fouad ve ark., 2006).

Bu araştırmalardan ortaya konan psikolojik sıkıntılar, aslında üniversite yaşamında maruz kalınan strese karşı zorlanmalar olarak tanımlanabilir. Öte yandan Lazarus ve Folkman'ın (1984) stres kaynakları ile zorlanmaların etkileşimi olarak tanımladığı stres, kariyer ile ilgili stres kaynaklarının da ele alınması, hangi kariyer stres kaynaklarının hangi özel zorlanmalarla ilintili olduğuna dair derinlemesine bilgi sağlayabilir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı,

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan öğrencilerin "Kariyer Stres Düzeyleri"nin cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, aylık gelir, yerleşim yeri ve aktif spor yılına göre fark olup olmadığını belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde 2018-2019 Eğitim-Öğretim döneminde öğrenim gören öğrencilerin "Kariyer Stres Düzeyleri"nin bazı değişkenlere göre yordayıcılığını incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Betimsel yöntem var olan olay/olguyu araştırmacının müdahalesi olmadan tanımlamayı amaçlayan araştırma yöntemidir (Karasar, 1995). Betimsel çalışmalar belirli bir grubun tipik özelliklerini tanımlamayı, belirli bir grupta yer alan insanların belirli durumlar karşısında nasıl davranışlar ortaya koyacaklarını kestirmeyi ve bu konuda çıkarımlar yapmayı hedefler (Borg- Gall, 1989). Veriler yüz yüze görüşülerek random yöntemi ve gönüllülük esasına dayanılarak toplanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; 2018-2019 Eğitim-Öğretim döneminde Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 388 öğrenci (158 Kadın %40,7, 230 Erkek %59,3) oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacına uygun mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. Öğrencilerin kariyer stres düzeylerini ölçmek için Choi ve ark. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan "Kariyer Stres Ölçeği" ile katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sırasıyla aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 388 öğrencinin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 10 sorudan (Yaş, Cinsiyet, Bölüm,

Sınıf, Aylık Gelir, Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer, Aktif Spor Yapma, Spor Türü, Spor Yılı ve Boş Zamanlarını Değerlendirme) oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

Kariyer Stresi Ölçeği (KSÖ)

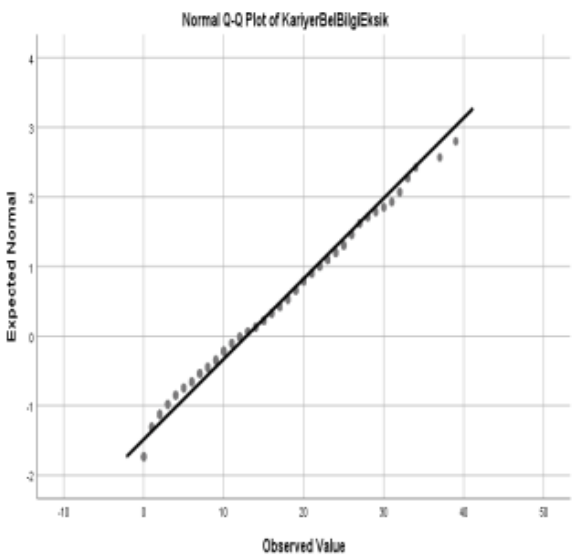
Bu çalışmada, Choi ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçe adaptasyonu gerçekleştirilmiş olan Kariyer Stres Ölçeği (KSÖ) Kullanılmıştır. Ölçek, toplam 20 maddeden ve 4 alt boyuttan (kariyer belirsizliği, bilgi eksikliği, iş bulma baskısı ve dışsal çatışma) oluşmakta olup yanıtlayıcılardan ifade edilen durumlara kendileriyle ilgili olarak ne düzeyde katıldıklarını "*Hiç katılmıyorum (1)*" ile "*Tamamen katılıyorum (5)*" arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçekte değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 100'dür. Alınan yüksek puan, yüksek düzeyde kariyer stresine işaret etmektedir.

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

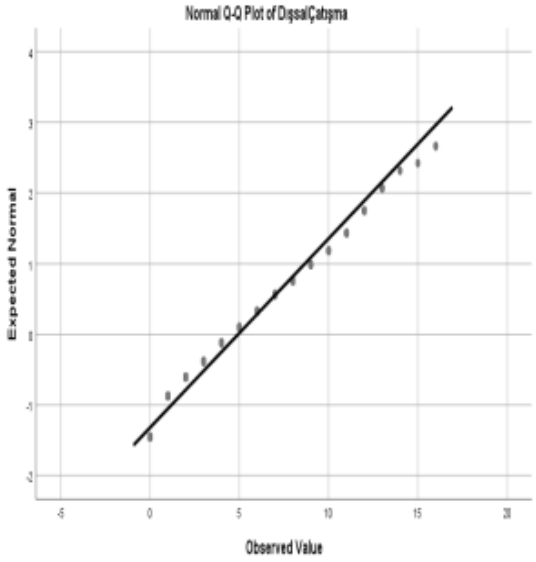
Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında Kariyer Stres Ölçeği verilerinin normal dağılıma uygun olup olmadığına bakmak için Plot dağılım testi kullanılmış ve tabloya bakıldığında normal dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır.

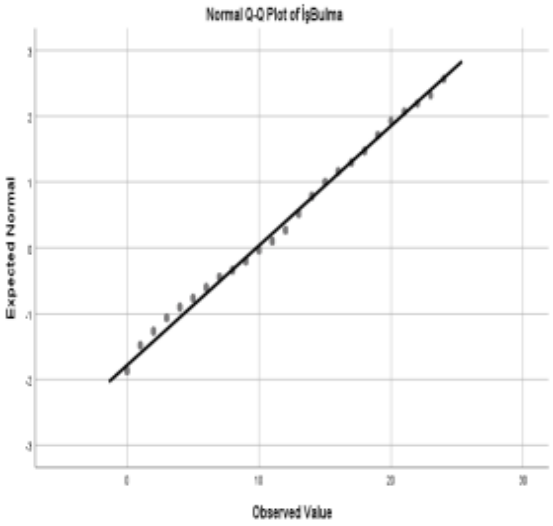
Şekil 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Toplam Kariyer Stres Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Plot Dağılım Test Grafiği



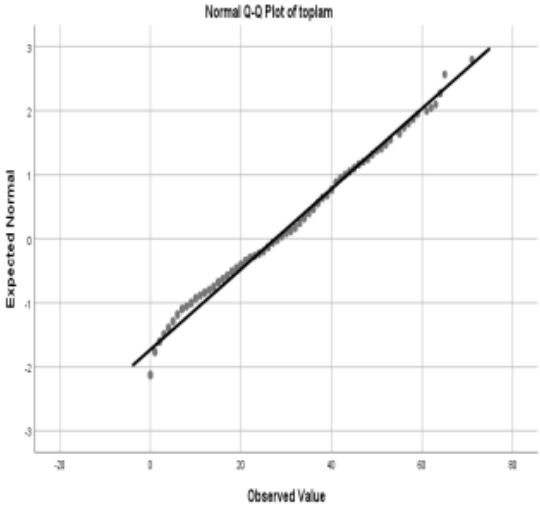
Kariyer Bel. ve Bilgi Eks.



Dışsal Çatışma



İş Bulma Baskısı



Toplam Kariyer Stres

Şekil 1'e göre toplam kariyer stres ölçeği ve kariyer stres ölçeği alt boyutlarından kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği, dışsal çatışma ve iş bulma baskısı boyutuna ilişkin plot dağılım testi kontrol edilmiştir. Buna göre normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır.

BULGULAR

Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Katılımcıların Kişisel Özellikleri		n	%
Cinsiyet	Kadın	158	40,7
	Erkek	230	59,3
Yaş	18-19 Yaş	109	28,1
	20-21 Yaş	155	39,9
	22-23 Yaş	87	22,4
	24-25 Yaş	37	9,5
Bölüm	Öğretmenlik	215	55,4
	Yöneticilik	42	10,8
	Antrenörlük	131	33,8
Sınıf	1. Sınıf	139	35,8
	2. Sınıf	100	25,8
	3. Sınıf	71	18,3
	4. Sınıf	78	20,1
Aylık Gelir	0000-1500 TL	259	66,8
	1501-3000 TL	66	17,0
	3001-4500 TL	38	9,8
	4501 ve + TL	25	6,4
Yerleşim Yeri	Büyükşehir	139	35,8
	İl	168	43,3
	İlçe	54	13,9
	Kasaba/Köy	27	7,0
Aktif Spor Yapma Durumu	Evet	328	84,5
	Hayır	60	15,5

Tablo 1'e bakıldığında, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kadın olan sporcu sayısı 158 kişi (%40,7) iken erkek olan sporcu sayısı 230 (%59,3) kişidir. Yaş durumu değişkenine göre 109 kişi (%28,1) 18-19 yaş aralığında, 155 kişi (%39,9) 20-21 yaş aralığında, 87 kişi (%22,4) 22-23 yaş, 37 (%9,5) 24-25 yaş aralığındadır. Bölüm değişkenine göre sporcuların 215 kişi (%55,4) öğretmenlik bölümü, 42 kişi (%10,8) yöneticilik bölümü, 131 kişi (%33,8) antrenörlük bölümlerinde okumaktadır. Sınıf değişkenine göre sporcuların 139 kişi (%35,8) 1.sınıf, 100 kişi (%25,8) 2. Sınıf, 71 kişi (%18,3) 3. Sınıf, 78 (%20,1) kişi 4.sınıftan oluşmaktadır. Aylık gelir durumu değişkenine göre 259 kişi (%66,8) 0-1500 TL arasında, 66 kişi (%17,0) 1501-3000 TL,38 kişi (%9,8) 3001-4500 TL, 25 kişi (%6,4) 4501 ve + TL arasındadır. Yerleşim yeri

değişkenine göre 139 kişi (%35,8) büyükşehir, 168 kişi (%43,3) il, 54 kişi (%13,9) ilçe, 27 kişi (%7,0) kasaba/köyde yaşamaktadır. Aktif spor yapma durumu değişkenine göre 328 kişi (%84,5) evet, 60 kişi (%15,5) hayır seçeneğini işaretlemiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Kariyer Stres Düzeylerine İlişkin Sonuçları

	n	Ort.	Ss	Min.	Max.
Toplam Kariyer Stres	388	27,59	15,938	,00	71,00
Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği	388	12,85	8,656	,00	39,00
Dışsal Çatışma	388	4,93	3,738	,00	16,00
İş Bulma	388	9,80	5,500	,00	24,00

Tablo 2'de katılımcıların geneline ait kariyer stres puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; araştırmaya katılan öğrencilerin kariyer stres puan ortalaması 27,59, kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği puan ortalaması 12,85, dışsal çatışma puan ortalaması 4,93 ve iş bulma puan ortalamaları 9,80 ile düşük seviyede olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Kariyer Stres Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f, x ve ss Değerleri								**Anova Sonuçları**	
Puan	**Grup**	**N**	**Ort.**	**ss**	**Var. K.**	**KT**	**Sd**	**KO**	**F**	**p**
Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği	18-19 Yaş	109	12,62	8,749	**G. Arası**	555,93	3	185,31	2,50	,059
	20-21 Yaş	155	12,03	8,383	**G. İçi**	28442,69	384	74,07		
	22-23 Yaş	87	15,02	9,104	**Toplam**	28998,62	387			
	24-25 Yaş	37	11,86	7,856						
Dışsal Çatışma	18-19 Yaş	109	4,44	3,583	**G. Arası**	126,29	3	42,09	3,06	0,28*
	20-21 Yaş	155	4,70	3,720	**G. İçi**	5282,83	384	13,75		
	22-23 Yaş	87	5,96	3,916	**Toplam**	5409,12	387			
	24-25 Yaş	37	4,83	3,515						
İş Bulma	18-19 Yaş	109	9,44	5,727	**G. Arası**	84,87	3	28,29	0,93	,424
	20-21 Yaş	155	9,54	5,642	**G. İçi**	11619,62	384	30,25		
	22-23 Yaş	87	10,62	5,333	**Toplam**	11704,50	387			
	24-25 Yaş	37	10,05	4,496						
Toplam Kariyer Stres	18-19 Yaş	109	26,51	15,970	**G. Arası**	1819,15	3	606,38	2,41	,066
	20-21 Yaş	155	26,29	15,797	**G. İçi**	96486,68	384	251,26		
	22-23 Yaş	87	31,60	16,419	**Toplam**	98305,84	387			
	24-25 Yaş	37	26,75	14,260						

P<0,05

Tablo 3'te görülebileceği üzere, kariyer stres ölçeği aritmetik ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=3,06; 02). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır (LF=0,494;05). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Scheffe testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır. Gerçekleştirilen Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.1. Kariyer Stres Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Scheffe Testi Sonuçları

Yaş (i)	Yaş (j)			
18-19 Yaş	20-21 Yaş	-,26014	,46365	,957
	22-23 Yaş	-1,51598*	,53324	,046*
	24-25 Yaş	-,38830	,70572	,959

P<0,05

Tablo 3.1'e göre kariyer stres puanlarının yaş değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda 18 - 19 yaş grubu ile 22-23 yaş grubu arasında 22-23 yaş grubu aleyhine istatistiksel olarak (p<.01) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, 22-23 yaş grubundaki öğrencilerin 18-19 yaş grubuna göre daha fazla dışsal çatışma içinde olduklarını ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 4. Kariyer Stres Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

f, x ve ss Değerleri									Anova Sonuçları	
Puan	**Grup**	**N**	**Ort.**	**ss**	**Var. K.**	**KT**	**Sd**	**KO**	**F**	**p**
Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği	1. Sınıf	139	12,35	9,014	**G. Arası**	349,21	3	61,04	2,034	,109
	2. Sınıf	100	11,80	7,460	**G. İçi**	28649,41	384	30,00		
	3. Sınıf	71	14,12	8,508	**Toplam**	28998,62	387			
	4. Sınıf	78	13,92	9,437						
Dışsal Çatışma	1. Sınıf	139	4,2	3,537	**G. Arası**	179,74	3	116,40	1,560	,199
	2. Sınıf	100	4,85	3,707	**G. İçi**	5229,37	384	74,60		
	3. Sınıf	71	4,92	3,335	**Toplam**	5409,12	387			
	4. Sınıf	78	6,17	4,208						
İş Bulma	1. Sınıf	139	8,92	5,562	**G. Arası**	183,12	3	59,916	4,400	,005*
	2. Sınıf	100	10,03	5,514	**G. İçi**	11521,37	384	13,618		
	3. Sınıf	71	10,56	5,228	**Toplam**	11704,50	387			
	4. Sınıf	78	10,41	5,497						
Toplam Kariyer Stres	1. Sınıf	139	25,56	16,477	**G. Arası**	1609,76	3	536,587	2,131	,096
	2. Sınıf	100	26,68	13,771	**G. İçi**	96696,08	384	251,813		
	3. Sınıf	71	29,61	15,721	**Toplam**	98305,84	387			
	4.Sınıf	78	30,51	17,339						

P<0,05

Tablo 4'te görülebileceği üzere, kariyer stres ölçeği aritmetik ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda sınıf gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=4,40; 00). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır (LF=0,776; 05). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Scheffe testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır. Gerçekleştirilen Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.1. Kariyer Stres Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Scheffe Testi Sonuçları

Yaş (i)	Yaş (j)			
1. Sınıf	2. Sınıf	-,56223	,48389	,717
	3. Sınıf	-,64181	,53831	,701
	4. Sınıf	-1,89172*	,52208	,005

Kariyer stres puanlarının sınıf değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda 4. Sınıf öğrencileri ile 1. Sınıf öğrenciler arasında 1. Sınıf öğrencilerinin lehine istatistiksel olarak ($p<.05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, 4. Sınıf öğrencilerinin 1. Sınıf öğrencilerine göre daha fazla iş bulma baskısı içinde olduklarını ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 5. Kariyer Stres Ölçeği Alt Boyutu Puanlarının Öğrencinin Spor Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Grup	*N*	*Ort.*	*ss*	Sh_g	*t* Testi		
						t	***Sd***	***p***
Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği	**Evet**	328	12,30	8,432	,465	-2,929	386	,004*
	Hayır	60	15,83	9,310	1,201			
Dışsal Çatışma	**Evet**	328	4,72	3,671	,202	-2,502	386	,013*
	Hayır	60	6,03	3,935	,508			
İş Bulma	**Evet**	328	9,52	5,480	,302	-2,378	386	,018*
	Hayır	60	11,35	5,389	,695			
Toplam Kariyer Stres	**Evet**	328	26,56	15,559	,859	-3,005	386	,003*
	Hayır	60	33,21	16,918	2,184			

P<0,05

Tablo 5'te görüldüğü gibi, örneklemi oluşturan öğrencilerin kariyer stres ölçeği kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği, dışsal çatışma, iş bulma ve toplam kariyer stres alt boyutu puanlarının öğrencinin spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği ile spor yapma durumları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*t=-2,929; p<.05*). Söz konusu farklılık spor yapan öğrencilerin lehine gerçekleşmiştir. Dışsal Çatışma ile spor yapma durumları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*t=-2,502; p<.05*). Söz

konusu farklılık spor yapan öğrencilerin lehine gerçekleşmiştir. İş bulma ile spor yapma durumları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*t=-2,502; p<.05*). Söz konusu farklılık spor yapan öğrencilerin lehine gerçekleşmiştir. Toplamda ise yine spor yapan öğrencilerin lehine gerçekleştiği anlaşılmaktadır (*t=-3,005; p<.05*).

Tablo 6. Kariyer Stres Ölçeği Alt Boyutu Puanlarının Öğrencinin Spor Türü Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	*Ort.*	*ss*	Sh_g	*t* Testi		
						t	***Sd***	***p***
Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği	Bireysel spor	131	13,79	8,818	,770	2,626	326	,009*
	Takım sporu	197	11,31	8,037	,572			
Dışsal Çatışma	Bireysel spor	131	5,07	3,693	,322	1,400	326	,162
	Takım sporu	197	4,49	3,648	,259			
İş Bulma	Bireysel spor	131	10,17	5,444	,475	1,760	326	,079
	Takım sporu	197	9,09	5,475	,390			
Toplam Kariyer Stres	Bireysel spor	131	29,04	15,689	1,370	2,375	326	,018*
	Takım sporu	197	24,90	15,290	1,089			

P<0,05

Tablo 6'da görüldüğü gibi, örneklemi oluşturan öğrencilerin kariyer stres ölçeği kariyer belirsizliği, bilgi eksikliği ve toplam kariyer stres alt boyutu puanlarının öğrencinin spor türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği ile spor türü durumları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*t=2,626; p<.05*). Söz konusu farklılık spor yapan öğrencilerin lehine gerçekleşmiştir. Dışsal çatışma ile spor yapma durumları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*t=-2,502; p<.05*). Söz konusu farklılık takım sporu yapan öğrencilerin lehine gerçekleşmiştir. Toplam kariyer stres ile spor türü aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*t=2,375; p<.05*). Söz konusu farklılık yine takım sporu yapan öğrencilerin lehine gerçekleşmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporculara uygulanan *Kariyer Stres Ölçeği* (KSÖ) sonuçları ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda;

Genel anlamda Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin toplam kariyer stres puan ortalamaları, kariyer belirsizliği ve bilgi

eksikliği puan ortalamaları, dışsal çatışma puan ortalamaları ve iş bulma puan ortalamalarının düşük seviyede olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Kariyer stres düzeyleri ve alt boyut düzeyleri incelendiğinde; cinsiyet, öğrenim gördüğü bölüm, aylık gelir durumu ve yerleşim yeri değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yapılan literatür taramasında, bu sonuçları destekler nitelikte bazı çalışmalara rastlanmıştır. Üzüm ve diğ. (2018)'nin üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmaya göre cinsiyet, gelir ile kariyer stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunması yapılan çalışmayla paralellik göstermediği anlaşılmaktadır. Bağımsız değişkenlerden yaş'a göre 22-23 yaş grubundaki öğrencilerin 18-19 yaş grubuna göre daha fazla istediği işlerin onlara daha güvenceli bir gelir sağlamayacağı konusunda endişe duymaları ebeveynleri ve arkadaşları ile çatışmaya sebep olduğu anlaşılmaktadır. Sınıf değişkenine göre 4. Sınıf öğrencilerinin 1. Sınıf öğrencilerine göre daha fazla fazla iş bulma ve iş piyasasına hazırlanma ilgili kendilerini daha fazla baskı içinde hissettikleri sonucuna varılabilir. Demirci ve diğ. (2013: 293)'ne göre öğrencilerde stresi ortaya çıkaran faktörlerin öğrenci üzerindeki öğrenme başarısını olumsuz etkilediği düşünüldüğünde; daha fazla çalışmanın yapılarak stres nedenleri belirlenip ortadan kaldırılmasına katkı sağlanmalıdır. Spor durumu değişkenine göre ise spor yapmayan öğrencilerin spor yapan öğrencilere oranla gelecekte ne yapacağı konusunda güven eksikliği içinde olduğu, istediği iş hakkında yeterli bilgisinin olmadığı, ebeveynleri ve arkadaşları ile iş konusu hakkında çatışma içinde oldukları ve iş bulma konusunda daha fazla baskı hissettikleri sonucuna varılabilir. Öğrencilerin kariyer stresine etki eden faktörlerin tespit edilmesinin yanı sıra kariyer stresi yaratan bu faktörlerin ortadan kaldırılmasında sporun önemli bir faktör olduğu çıkan sonuçla anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak, çalışma kapsamındaki öğrencilerin düşük düzeyde kariyer stresi içinde oldukları anlaşılmaktadır. Ancak yapılan literatür taraması sonucunda, sporcuların kariyer stres düzeylerini ortaya koyan doğrudan bir çalışmanın olmadığı anlaşılmaktadır. Bundan dolayı yapılan bu çalışmanın literatüre büyük katkı sağlayacağı ve bundan sonra yapılacak olan çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Anafarta, N. (2001). "Orta Düzey Yöneticilerin Kariyer Planlamasına Bireysel Perspektif", Akdeniz Üniversitesi, İİBF Dergisi(İİBFD), Cilt(C.)1, Sayı (S.)2, s. 3.

Baltaş, A., Baltaş, Z. (1998). *Stresle Başa Çıkma Yolları.* İstanbul: Remzi kitapevi.

Borg, W. R., Gall, M. (1989), "Educational research: An introduction", New York: Longmen, p.939.

Choi, B. Y., Park, H. R., Nam, S. K., Lee, J., …, & Lee, S. M. (2011). The development and initial psychometric evaluation of the Korean Career Stress Inventory for college students. *Career Development Quarterly*, *59*, 559-572.

Demirci, N., Engin, O., Bakay, İ. ve Yakut, Ö. (2013). Stres ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3): 288-296.

Fouad, N. A., Guillen, A., Harris-Hodge, E., Henry, C., ..., Terry, S. (2006). Need, awareness, and use of career services for college students. Journal of Career Assessment. 14, 407-420.

Jang, H. S. (2000). The sources of stress of university students and their coping strategies. Journal of Student Guidance Research, 32, 101-115.

Karasar, N. (1995), "Bilimsel araştırma yöntemi", Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık, 292.

Kim, S. K. (2003). Life stress in freshmen and adjustment to college. Korean Jounal of Youth Studies, 10, 215-237.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. NY: Springer Publishing Company.

Öğden, J. (2007). Health psychology: A textbook (4th edition). NY: McGraw Hill.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Hıramlar ve Uygulama.* Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

Üzüm,B., Uçkun, S. ve Uçkun, G. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Bir Fenomen: Kariyer Stresi. Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR), Vol., 5/24,pp., 1641-1651.

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Kişilik Boyutlarının cinsiyet değişkene göre karşılaştırılması (Mardin İl Örneği)

Serdar Geri[1], Ünsal Tazegül[2]
[1] Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
[2] Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet

Yapılan bu çalışmanın amacı, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Kişilik Boyutlarının cinsiyet değişkene göre karşılaştırmaktır. Çalışmanın evrenini Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencileri oluştururken, örneklemini ise, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 102 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Eysenck Kişilik Anketi-Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) kullanılmıştır. Eysenck Kişilik Anketi-Kısaltılmış Formu, Francis ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ülkemiz için geçerlilik ve güvenirlik çalışması, Karancı ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için ‘’Kolmogorov-Smirnov’’ testi, homojenliğini belirlemek için "Anova-Homogenety of variance” testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistik ve eş örneklem t testi uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda, nörotik ve dışa dönük kişilik boyutlarında kadınların skorunun erkeklerden daha yüksek olduğu, psikotik kişilik boyutunda erkeklerin skorunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kişilik, Öğrenci, Karşılaştırma.

Comparison of the Personality Dimensions of the Vocational School of Health Services with respect to gender variable (The Case of Mardin Province)

Summary

The purpose of this study is to compare the Personality Dimensions of the Vocational School of Health Services according to the gender variable. The population of the study was composed of 102 students who were admitted to the Vocational School of Health Services while the sample consisted of 102 students who agreed to participate voluntarily. Eysenck Personality Questionnaire-Abbreviated Form (EKA-GGK) was used as the data collection tool. The Eysenck Personality Questionnaire-Abbreviated Form was developed by Francis et al. The validity and reliability study for our country was performed by Karancı et al. SPSS 20 package program was used to analyze the data obtained. The in Kolmogorov-Smirnov ogen ova test was used to determine the normal distribution of the data and the, Anova-Homogenety of variance ov test was applied to determine its homogeneity and it was determined that the data had a homogeneous and normal distribution. In the analysis of data; descriptive statistics and t-test were applied. At the end of the study, it was determined that the score of women in the neurotic and extroverted personality dimensions was higher than that of men and the score of men in psychotic personality dimension was higher.

Key Words: Personality, Student, Comparison.

Giriş

Kişilik genel olarak insanı ilgilendiren her şeyi içermektedir. Kişiliğin başlangıcı bireyin ana rahmine düşmesiyle başlar ve hayatının sonuna kadar devam eden uzun bir süreci kapsamaktadır (Tazegül, 2012). Literatürde birçok kişilik tanımı ve teorisi yer almaktadır. En kapsamlı tanımıyla kişilik, bir bireyi ilgilendiren a’dan z’ye her şeyi içermektedir. Kişiliğin başlangıcı, insanın ana rahmine düşmesinden sonra başlayan ve hayatının sonuna kadar devam

eden uzun ve kesintisiz bir süreçtir (Tazegül, 2012., Güney, 2000., Hancerlioğlu,1993., Gençtan,2004). Cüceloğlu kişiliği, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu ve kendisini diğer bireylerden ayırıcı, istikrarlı ve bütünleşmiş bir ilişki biçimi olarak açıklamaktadır (Cüceloğlu, 2002). Sporda kişilik çalışmalarının tarihine bakıldığında yapılan çalışmaların kişilik ve antrenman üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. 1980'de Williams, başarılı bayan sporcuların, normatif bayanın kişilik profiline nazaran açık bir şekilde farklı olduğunu saptamıştır. Sporcu olmayan bireylerle kıyaslanan bayan sporcuların daha başarıya odaklanan, bağımsız, agresif ve inatçı oldukları bulunmuştur (Weinberg ve Gould, 1995). boş zaman etkinliklerinin oluşturduğu pozitif duygu durumlarını ve bunların kişiliğe etkisini inceledikleri çalışmalarında, her türlü boş zaman aktvitesinin pozitif duygu durumlarının kaynağı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu aktivitelerin her birinin dışadönük (extravert) kişilik özelliği ile ilişkili olduğu saptamışlardır. Spor ile extravert kişilik özelliği arasındaki ilişki özellikle takım sporlarında ortaya çıkmıştır (Aktaran; Pehlivan ve Ada, 2011). Spor aktiviteleri, insana kollektif bir faaliyet yapma imkanı sunmaktadır. Birey bu ortamda, rekabet, çalışma disiplini, mücadele azmi kazanır. Başarıyı ve başarısızlığı kabullenmeyi, kendini ifade etmeyi, ve başkasının inanç ve düşüncesine saygı duymayı öğrenerek insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirebilir (Şahan, 2008). Spor, kişisel gelişimi bir çok açıdan pozitif yönde desteklemektedir. Blake (1996) genel anlamda okul eğitimi, toplumdaki bütün bireylerin ulaşması istenen kişisel karakterlerinin gelişimi için olanaklar sunduğuna değinmiştir (Aktaran; Tazegül, 2014). Özel anlamda ise, beden eğitiminin beceri gelişimi, rekabet ve sosyal değişimleri barındıran interaktif bir çevre sunduğunu belirtmiştir. Böylece beden eğitiminin, bireysel gelişime katkı sağlayan sosyal deneyim ortamı olduğunu belirtmiştir (Laker, 2000). Kişilik ve spor arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar, sporun bireyin kişiliğinin gelişmesinde ve sosyalleşme sürecinde önemli bir rol aldığını saptamışlardır. Newman ve Cooper tarafından yapılan bir çalışmada, sporcu bireylerle sporcu olmayan bireylerin kişilik yapıları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonuncunda, sporla ilgilenenlerle sporla ilgisi olmayanlara göre daha aktif, otokontrole sahip, dışa dönük ve uyum sağlayıcı oldukları tespit edilmiştir (akt. Korkmaz ve ark. 2003).

Yapılan bu çalışmanın amacı, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Kişilik Boyutlarının cinsiyet değişkene göre karşılaştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli; bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelindeki amaç; İki ve daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri, birlikte değişimini belirlemektir.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencileri oluştururken, örneklemini ise, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 102 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

. Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi-Kısaltılmış Formu (EKA GGK)

Francis ve ark. (1992), Eysenck Kişilik Anketi (Ey- senck, Eysenck 1975) ve aynı anketin kısa formunu (48 madde) (Eysenck, Eysenck, Barrett 1985) gözden geçirerek EKA-GGK'yı oluşturmuştur. Ölçeğinin' ülkemiz için geçerlik ve güvenirlik çalışması (2007) Karancı ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı sırasıyla alt skalalar için:

Dışa dönüklük 0.78, Nörotisizm 0.65, Psikotisizm 0.42, tür

Test tekrar test tutarlılığı:

Dışa dönüklük 0.84, Nörotisizm 0.82, Psikotisizm 0.69 dur.

Her bir faktörün 6 madde ile değerlendirildiği bu ankette katılımcıdan 24 soruya Evet (1)-Hayır (0) formatıyla cevap vermeleri istenir. Her bir kişilik özelliği için alınabilecek puan 0 ile 6 arasında değişmektedir.

Testin basit bir dille formüle edilmiş olması testin kullanılış değerini artırmıştır (Aydemir ve Köroğlu, 2009).

Eysenck Kişilik Envanteri alt ölçekleri ve bu ölçeklerin açıklamaları aşağıdaki gibidir. (Yıldız ve diğ. 2009).

Psikotizm; Başkalarının başına dert açan, rahatsızlık verici tipleri,

Dışadönüklük; Sosyal ve neşeli tipleri,

Nörotizm; Kaygılı, aksi ve küskün tipleri,

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını öğrenmek için tek örneklem "Kolmogorov-Smirnov" testi ve verilerin homojen olup olmadığını değerlendirmek için "Anova-Homogenety of variance" testi uygulanmıştır. Bu yapılan testler sonunda verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu anlaşılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik analizi ve bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistik bulgusu.

CİNSİYET		N	Mean	Std. Deviation
Nörotizm	Kadın	66	3,8939	1,64671
	Erkek	36	2,9722	1,76451
Dışadönük	Kadın	66	3,7727	1,73467
	Erkek	36	3,6389	1,79129
Psikotisizm	Kadın	66	1,5455	1,09800
	Erkek	36	1,6944	1,19090

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, nörotik ve dışa dönük kişilik boyutlarında kadınların skorunun erkeklerden daha yüksek olduğu, psikotik kişilik boyutunda erkeklerin skorunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Bağımsız örneklem t testi

	F	t	p
Nörotizm	,794	2,634	,010
		2,581	,012
Dışadönük	,156	,368	,714
		,365	,716
Psikotisizm	,240	-,636	,527
		-,620	,537

Yapılan analiz sonunda, nörotik kişilik boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenirken, diğer boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenememiştir.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan istatistik analizleri sonunda, nörotik ve dışa dönük kişilik boyutlarında kadınların skorunun erkeklerden daha yüksek olduğu, psikotik kişilik boyutunda erkeklerin skorunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu verilerden yola çıkarak, örneklem kapsamındaki kadınları hem dışa dönük sosyal oldukları hem de kaygılı aksi tipler oldukları söylenebilir. Örneklem

kapsamındaki kadın ve erkeklerin kişilik boyutlarından aldıkları puanlar karşılaştırıldığında ise, nörotik kişilik boyutunda kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir.

Yapılan literatür taraması sonunda konu ile ilişkili olan çalışmalar bulunmuştur bu çalışmalardan bazıları aşağıda sunulmuştur.

Tunç ve Aliyev 2015, Üniversitede de okuyan kızların Psikotizm ve Nevrotizm skorlarının daha fazla olduğunu bulmuştur. Şahin ve Ünüvar (2010) tarafından eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada, erkeklerin kızlara göre daha psikotik özellikler gösterdiğini bulmuşlardır. Karancı, Dirik ve Yorulmaz, 2007), psikotizm alt boyutunda erkek adayların, nörotizm alt boyutunda ise kız adayların daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduklarını bulmuşlardır. Shevlin vd. (2002), cinsiyet ve dışa dönüklük arasında istatistiksel olarak önemli bir ilişki olduğunu ve erkeklerin dışa dönüklük puanında kızlara göre oldukça yüksek olduklarını belirtmişlerdir. Tekin 2014 yılında yaptığı çalışmasında, Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından dışadönüklük ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptamıştır. Kakhnovets (2011)'ın yaptığı araştırmanın sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu çalışmaya göre kadınlardan dışa dönüklük kişilik boyutundan yüksek puan alanların psikolojik yardım aramaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip olduklarını bulmuştur. Ferah 2018 yılında yaptığı çalışmasında, kadın beden eğitimi öğretmenlerinin nörotik kişilik özelliğinin erkek beden eğitimi öğretmenlerinden daha fazla olduğu, erkek beden eğitimi öğretmenlerinin dışadönüklük ve psikotizm kişilik boyutlarının daha fazla olduğunu saptamıştır.

Kaynakça

Aydemir, Ö., Köroğlu. (2009). Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler, Hekimler Birliği Yayınları, Ankara

Cüceloğlu, D. (2002). İnsan Ve Davranışı, 10. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.

Ferah, M. (2018). Beden eğitimi öğretmenlerinin kişilik özellikleri ile tercih ettikleri öğretim yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisan Tezi, Marmara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Spor Eğitimi Anabilim Dalı / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul.

Gençtan, E. (2004). Psikanaliz Ve Sonrası. Metis Yayınları: İstanbul.

Güney, S. (2000). Davranış Bilimler Ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.

Hançerlioğlu, O. (1993). Ruhbilim Sözlüğü.2, Baskı. Remzi Kitap Evi: İstanbul.

Kakhnovets, R, (2011). "Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes", Journal of Counseling & Development, 89, 11- 19.

Karancı, N., Dirik, G. ve Yorulmaz, O. (2007). Eysenck Kişilik Anketi - Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu'nun (EKA-GGK) Türkiye'de Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 18(3).

Laker, A. (2000). Beyond The Boundaires Of Physical Education. 1.St Publised. Routledge Falmer: New York.

Pehlivan, Z., Ada. N. E. (2011). Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. Ulusal Beden Eğitimi Ve Spor Öğrt. Kongresi 25- 27 Mayıs 2011, Van/Yyü Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı,83- 95.

Korkmaz, N. H., Özduran K., İlhan, A. (2003). Bursa Ve Çevresinde 18-24 Yaşları Arasında Spor Yapan Gençlerin Sosyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 5, Sayı:3, 17-25.

Shevlin, M., Bailey, F. ve Adamson, G. (2002). Examining the factor structure and sources of differential functioning of the Eysenck Personality Questionnaire Revised-Abbreviated. Personality and Individual Difference, 32, 479-487.

Şahan, H. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Kmu İibf Dergisi, 10 Sayı, 261-278.

Şahin, H. ve Ünüvar, P. (2010). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Empatik Becerileri ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. E-Journal of New World Sciences Academy Education Sciences, 1C0364, 6, (1), 1216-1226.

Tazegül, Ü. (2012). Güreşçilerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tekin Çatal, M. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerine Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumları, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.

Tunç, E & Aliyev, R. (2015). Lisansüstü Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, *14*(4), 949-963.

Weinberg, R.S. And Gould, D. (1995). Personality And Sport (Chapter 3). Foundations Of Sport And Exercise Psychology. Human Kinetics.

Yıldız, M., Tekin, M., Ve Lök, S. (2009). Farklı Statüdeki Futbolcuların Kişilik Tiplerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi /22

Geleneksel Japon Güreşi Sumo

Serdar Geri[1], Ünsal Tazegül[2], Alper Cenk Gürkan[3]
[1] Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
[2] Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
[3] Igdır Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet

Güreş, köklü geçmişe sahip olan bir spor dalıdır. Güreş, milattan önceki dönemlerde bütün toplumlarda farklı isimler altında ve yöresel kurallara bağlı olarak yapılmıştır. Güreş sporu, içinde bulunduğu toplumun karakteristik özelliklerini ve inanç sistemlerini yaşatmaktadır. Güreş; doğuş ilhamını, yırtıcı ve yabani hayvanların birbirleri ile boğuşmasından, mücadelesinden alan bir spordur. Milattan önceki dönemlerde güreşin önemli bir spor olmasındaki birincil etkenlerden birisi de askeri eğitimin bir parçası olmasıdır. Yapılan bu çalışmanın amacı, Japonların geleneksel güreşi Sumoyu tanıtmaktır. Yapılan bu çalışmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem doğrultusunda, farklı kütüphanelerden ve elektronik ortamda konuyla ilgili; dergi, kitap ve tezlere ulaşılarak konuyla ilişkisi olanlar seçilip çalışmada kullanılmıştır. Çalışmanın sonunda, Japon toplumunda güreşin çok büyük anlamlar taşıdığı belirlenmiştir. Ayrıca Japon mitolojisinde güreşin var olduğu belirlenmiştir. Kadınlarında geçmiş dönemde bu sporu yaptıklarını gösteren tarihsel kayıtlar bulunmaktadır. Çalışmanın sonunda, güreşin çalışma kapsamındaki bütün toplumlarda önemli bir yeri olduğu ve bulunduğu toplumda, genel olarak dinsel amaçlı olduğu gibi askeri nedenlerle de yapıldığı anlaşılmıştır. Eski dönemlerde güreş sporunu sadece erkeklerin yapmadığı, kadınlarında kendi aralarında hatta bazen de bir kadının bir erkek ile güreşebildiği belirlenmiştir. Güreşin, birçok toplumun destanında ve mitolojisinde yer aldığı yapılan okumalar sonunda belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel, Güreş, Japon.

TRADITIONAL JAPANESE WRESTLING SUMO

Abstract

Wrestling is a branch of sports, which is deeply rooted. Wrestling has been done in all societies under different names and regional rules during the period before Common Era. The sport of wrestling has its characteristic features and belief systems of the community in which is included. Wrestling; a sprout that takes the inspiration of nativity, the fighting of predators and wild animals from each other, from the struggle. Wrestling was a part of military training; so it is one of the most important factors that wrestling was an important branch of sports during the period before Common Era. The purpose of this study is to tell the traditional wrestling Sumoyu of the Japanese. In this study, a screening method is used. Therefore, relevant journals, books and thesis have been reached in different libraries and electronic media, and the most relevant ones have been selected and used in the study. At the end of the study, it was determined that wrestling had a great meaning in Japanese society. It was also determined that there was wrestling in Japanese mythology. There are historical records showing that women have done this sport in the past.

Keywords: Traditional, Wrestling, Japanese.

Giriş

Güreş insanlık tarihinin en eski sporlarından birisidir. İlkel insan yaşam kavgasını sürdürebilmek için her türlü canlıya karşı mücadele vermek zorunda kalınca, savunmalarını ancak içgüdüsel olarak boğuşlar, tutuşlar, vuruşlarla gerçekleştirmiş ve günümüzdeki güreş sporunun temelleri atılmıştır. Güreşin, eski toplumlarda uygulanan bir spor dalı olduğu, tarihi kalıntıların incelenmesi sonucunda anlaşılmaktadır. Bu spor; yapıldığı coğrafyanın iklim ve

inanç sistemine göre şekillenerek birçok yönden içinde bulunduğu toplumun inanç sistemine ait ritüelleri bünyesinde barındırmaktadır.

Güreş; doğuş ilhamını, yırtıcı ve yabani hayvanların birbirileri ile boğuşmasından, mücadelesinden alan bir spordur. Ayrıca ilkel insanların tabiat varlıklarına yükledikleri mistik güç nedeniyle bir kutsallığa da bürünmüştür (Öngel, 2001: 442;Tazegül, 2016).

Yapılan bu çalışmanın amacı, Japonların geleneksel güreşi olan sumo hakkında bilgi vermektir.

Bu çalışma mevcut durumun belirlenmesi ve analiz edilmesine yönelik bir araştırmadır. Kurumsal analitik araştırmada denilen bu yöntem dolayısıyla bir nitel çalışmadır. Ayrıca araştırmamız, içeriği bakımından nitel araştırma olmakla birlikte tarihsel çalışmalarda kullanılan tarama modeli ve tarihsel araştırma metodu ile yapılandırılmıştır. Tarihsel araştırma metodu, kitap, belge, dosya, resmi ve özel yazışma evrakları, yabancı dilde bilgi ve belgelerin incelenmesi, tercüme edilmesi ve okunması ve değerlendirmesine dayanan bir yöntemdir. (Arlı ve Nazik, 2004; Arıkan, 1995)

Dünya tarihinde güreşe önem veren toplumlardan biriside Japon toplumudur. Japon Mitolojisinde, Tanrı olan Takemikazuchi rakibiyle yapmış olduğu Sumo güreşini kazanarak Japonya'yı kurar. Bazı araştırmacıların iddia ettiğine göre, Sumo tarım festivallerinde Budist ve Şinto geleneğinin bir parçası olarak yapılırdı. Sumonun ilk yapılma amacı, tarım festivallerinde iyi bir hasat elde etmek ve kötülükleri yok etmekti. Ancak arkeolojik ve yazılı kaynaklarda bu öngörüyü destekleyecek çok az sayıda kaynak bulunmaktadır. Efsaneye göre sumonun milattan önce 23. yüzyılda başladığı ve 2 yurttaşın arasında bir sorun oldu mu, bu sorunu güreşerek çözmeleri istenirmiş. Japon alimleri, Tumulus Periyod'una (250–552) ait bazı çömlekleri incelemişler, fakat incelemiş oldukları bu çömleklerde sumoyla ilgili hiçbir kanıt bulamamışlar ama farklı tarzda bir güreş bulmuşlardır. Bulunan bu güreş şeklinde güreşçiler peştamale benzer bir kıyafet giymektedirler. Milattan Önce 5 yüz yıla kadar Sumo terimi bulunmamaktadır. İlk Sumo karşılaşmasının milattan önce 8. yüzyılda yapıldığı bilinmektedir (heian döneminde). Sumo karşılaşmaları başkent Nara'da kraliyete ait yerlerde düzenlenirdi. Daha sonra kralın gücünün göstergesi olan Kyoto'da düzenlenmeye başlar. Sumo karşılaşmaları beyaz kumla kaplı bir zemin üzerinde yapılır, Sumo karşılaşmasında sumoculardan biri rakibinin vücudunun herhangi bir yerini, ayak tabanından başka yere değdirdi mi rakibini yenmiş sayılırdı. Milattan önce 734 de Sumo karşılaşmaları ilk önce 7. ayın 7'disinde başlarken daha sonra 6'sında yapılırdı. Sumo karşılaşmalarını izlemeye gelen

seyirciler sosyal statülerine göre koltuklara oturmaktaydılar. İmparatorluk güçlerini kaybettikçe sumoda popülaritesini kaybetmeye başlamıştır. (Crowther,2007; Guttmann ve Thompson). Tümülüs dönemine (250-552) ait olan bazı "Terakota"larda güreşçilerin tasvir edildiği ileri sürülmektedir. Bu varsayıma göre, güreşçiler çıplak olarak görülmekte, ancak tarihi kayıtların genelinde sumo güreşçileri geleneksel sumo giysisiyle tasvir edilmiştir. Jörg Möller, Haniwa figürlerinin prehistorik döneme ait olduğunu ileri sürmekte ve prehistorik dönemde, sumonun kesinlikle dini bir misyonu olduğunu ileri sürmektedir (Hurst, 1998).

İlk tarihi yazılı kaynaklardan olan Kojiki (712) ve Nihongi (720)'de sumonun kökeni açıklanmaktadır. Örneğin; ilk Sumo karşılaşmasının çömlekçi, Nomi no Sukune ile iki insan arasında yapıldığı söylenmektedir. Bu karşılaşma Milattan Önce 23 yapıldığı ileri sürülür. İmparator Suinin, Nomi no Sukune'ya dünyanın en güçlü insanı olmasıyla övünen Taima no Keyaha baş edip edemeyeceği sorulur. Nomi no Sukune, öfkeli ve sert bir şekilde Taima no Keyaha'nın elini tutarak mücadeleye başlar. Nomi no Sukune rakibinin kaburgalarını kırarak ve sırtını tekmeleyerek sumonun babası haline gelir (Guttmann ve Thompson, 2001).

"Sumo" teriminin en erken kullanımı, aslında kadınlar arasındaki eşleşmeleri ifade eder. Yuryaku, kadınları izleyen bir marangozun idam emrini verir. Kadınların yaptıkları maçlar sıklıkla inkâr edilir ya da müstehcen kısımlar silinerek tekrar anlatılır (Guttmann ve Thompson, 2001). Örneğin Wakamori Taro, kadın çalışanlarının sumo karşılaşması yaptığından bahseder. Ancak kadınların neredeyse çıplak olduğundan bahsetmediği gibi kadınları izleyen marangozdan da bahsetmemektedir. Daha sonra bu duruma yeni bir yorum getirmektedir. Ona göre bu durum, imparatorun huzurundaki kadın görevlilerin aynı zamanda dansçı oldukları ve dini amaçlı bir dans yaptıklarını söyler (Katsumi, 1993).

Wakamori'nin sumonun dini kökenli olduğu hakkındaki tezini destekleyen bazı kanıtlar olduğunu ileri sürmektedir. Örneğin; Sumo güreşleri Budist tapınakları ve Japonya'nın dört bir yanındaki Shinto tapınaklarında festival kutlamaları kapsamında düzenlenmektedir. En ünlü örnek, muhtemelen Kyoto'daki Kamo tapınağında gerçekleşen Karasuzumo'dur (crow wrestling). Tanrı Takemikazuchi'yi temsil eden çocuklar, dünyevi alanı temsil eden diğer erkek çocuklarına karşı güreşirler (Katsumi, 1993).

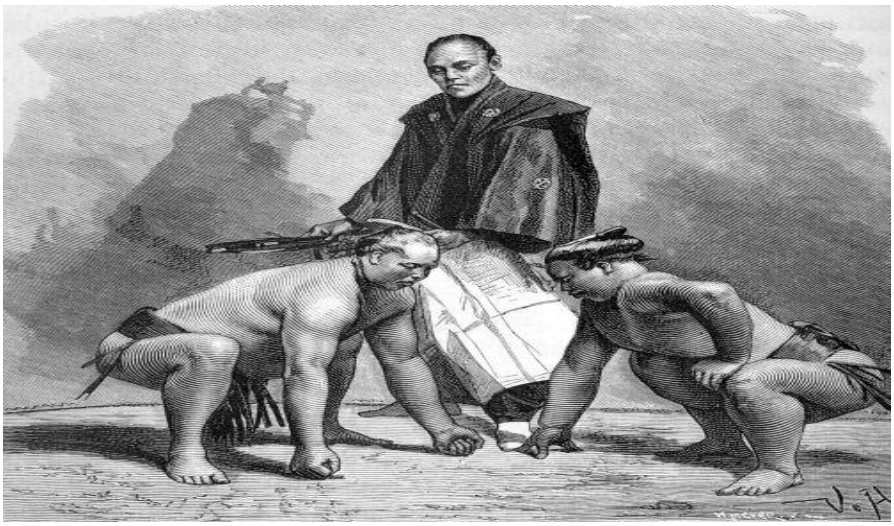
O Mishima Hitori-Zumo adasındaki Oyamazumi tapınağında sumo güreşini gösteren deliller bulunmaktadır. Sumo güreşi, Bahar ekiminden ve Sonbahar hasatından önce, bir güreşçi pirincin ruhuna karşı mücadele eder. Bu mücadeleyi "Pirinç Ruhu" daima kazanır ve

bundan dolayı Japonlar verimli bir dönem geçireceklerine inanırlar (Guttmann ve Thompson, 2001).

Narada milattan sonra (710), sumo güreş karşılaşmaları yedinci ayın yedinci günü yapılırdı. İlk karşılaşma milattan sonra 743'de gerçekleşmiştir. Bu karşılaşmalar milattan sonra 826'da ayın 16. gününde yapılmaya başlar. Bu nedenden dolayı, Tanabata Festivali ile çelişmektedir (Guttmann ve Thompson, 2001).

Yıllık yapılan sumo karşılaşmaları imparatorluğa ait yerlerde yapılırdı. Seremoninin yapılacağı bayrak alanına beyaz kum serpilirdi. Bahçeye giren 34 güreşçi davullar ve gonklar çalınarak tanıtılırdı. Ardından müzik ve dans gösterileri yapılırdı. Yapılan her sumo karşılaşmasından sonra ritüellere uygun olarak danslar yapılır, davul ve gonklar çalınırdı. Sonuçlar, kumların içine atılan oklar ile belirtilirdi. 18 hakem arasında bağımsız bir hakem yoktu. On birinci yüzyılın tarihsel hikâyesi olan; Eiga Monogatari'ye göre, imparator birbirine denk olan güreşlerde galipleri belirlerdi. Yıllık yapılan bu karşılaşmaların önemi kesinlikle, yüksek ruhlu ve erdemli erkeklerden oluşan bir grup için kaslarını ve fiziksel cesaretlerini sergilemek için bir fırsattı. Erken Heian döneminde, kraliyet prensleri ve mahkeme soylularının sumo yetkilileri olarak dahil edilirdi (Guttmann ve Thompson, 2001).

Resim : Japon Toplumunda Güreşi Gösteren Bir Resim



Resim : Sumo Karşılaşması yapan sporcular.

Sonuç

Sonuç olarak, Japon toplumunda güreşin önemli bir yeri olduğu belirlenmiştir. Japon Mitolojisinde, Japonya'nın kuruluşu bir sumo karşılaşması sonunda olur. Sumo dini bir nitelikte taşımaktadır. Sumo tarım festivallerinde Budist ve Şinto geleneğinin bir parçası olarak yapılırdı. Sumonun ilk yapılma amacı, tarım festivallerinde iyi bir hasat elde etmek ve kötülükleri yok etmekti. 2 yurttaşın arasında bir sorun oldu mu, bu sorunu güreşerek çözmeleri istenirmiş.

Kaynaklar

Arıkan, R. (1995). Araştırma teknikleri ve rapor yazma. Ankara: Tübitay Ltd. Şti.

Arlı, M., Nazik, M. H. (2004). Bilimsel araştırmaya giriş. Ankara: Gazi Kitapevi.

Crowther, N.B, (2007). *Sport in Ancient Times*, Praeger Publishers, 88 Post Road West, Westport, CT 06881, An imprint of Greenwood Publishing Group, Inc.

Guttmann, A. Ve Thompson, L, (2001).*Japanese Sports A History*, University of Hawai'i Press

Öngel, H.B. (2001).*Türk kültür tarihinde spor*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.

Tazegül, Ü, (2016). *Güreş Anıları ile Atatürk*, İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Üniversite Spor Eğitimli Öğrencilerin Ahlaki Karar Alma Tutumlarının Karşılaştırılması

Mehmet ÇEBİ[1] Recep Nur UZUN[2] Bade Yamak[3] Osman İMAMOĞLU[4]
[1,3,4] Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi
[1] Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

GİRİŞ

Amaç ve Yöntem: Bu çalışmada üniversite de spor eğitimi alan öğrencilerde tenis oynayanlarla oynamayanların ahlaki karar alma tutumlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. İstatistiksel işlemlerde t- testi kullanılmıştır.

Bulgulur: Cinsiyete göre ahlaki karar alma puanları; Hileyi benimsemek alt boyutunda kadınlarda 8,84 ve erkeklerde 9,42 puan bulunmuştur. Yine Yarışma severliği benimseme alt boyutunda kadınlarda 9,58 ve erkeklerde 9,77 puan, Adilce kazanmayı korumak alt boyutunda kadınlarda 11,03 ve erkeklerde 10,79 puan ve toplam ölçek puanı kadınlarda 30,03 ve erkeklerde 29,39 olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre Ahlaki karar Alma ölçek puanları karşılaştırılmasında toplamda ve alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Tenis oynama durumuna göre Ahlaki karar alma ölçek puanlarında ölçek toplamında ve alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$).

Sonuç: Üniversite spor eğitimli öğrencilerin Tenis oynayanların ahlaki karar alma tutumları tenis oynamayanlardan farklı olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre karar alma durumlarında fark olmadığı bulunmuştur. Bunun ile birlikte öğrencilerin hileyi benimsemedikleri, sporcuların yarışmada rakiplerine karşı uygulanabilecek ahlak dışı davranışları benimsemediklerini ve yarışmalarda adilce kazanmayı benimsediklerini söyleyebiliriz.

Anahtar kelimeler: Ahlak, Tenis, Karar alma

COMPARISON OF DECISION-MAKING ATTITUDES OF UNIVERSITY SPORTS EDUCATED STUDENTS

ABSTRACT

Purpose and Method: The aim of the study is to compare the ethical decision-making attitudes of students who play tennis and those who do not among the students receiving sports education at the university. T-test has been used in statistical operations.

Results: Ethical decision-making points with respect to gender were; 8.84 points for women and 9.42 points for men in the sub-dimension of accepting cheating. As for the adoption of loving competition sub-dimension, the points were found to be 9.58 for women and 9.77 for men; for the sub-dimension of keep winning fairly, it was found that 11.03 points for women and 10.79 points for men. The total scale point was found to be 30.03 for women and 29.39 points for men. When ethical decision-making scale points were compared in terms of gender, no significant difference was found in total and in sub-scale points ($p>0.05$). Statistically significant differences were found in the total scale and in sub-dimensions in ethical decision-making scale points with respect to the state of playing tennis ($p<0.05$ and $p<0.001$).

Conclusion: It was found that the ethical decision-making attitudes of those who played tennis were different from those who did not among the students who received sports education. No difference was found between the decision-making states of students in terms of gender. We may also note that the students do not adopt cheating, that the athletes do not adopt immoral attitudes, which might be performed against their competitors in a game and that they internalize winning fairly in competitions.

Keywords: Morals, Tennis, Decision-making

GİRİŞ VE AMAÇ

Ahlak insanın iyi ve kötü olarak ayrılmasına yol açan manevi nitelikleri, huyları ve bunların tesiriyle ortaya koyduğu iradeli davranışlardır (Çağlayan ve ark., 2018). Ahlak kavramını doğruyu yanlış olandan ayırt etmek, bu ayrıma göre davranmak, erdemli olarak isimlendirilen davranışlarla onur duygusunu tatmak ve kişinin eylemleri için utanç ya da suçluluk duyabilmek yeteneği olarak tanımlanmıştır (Efek ve ark., 2018).

Ahlak; insanların tutum ve davranışlarını düzene koyan, kurallar, kısıtlama ve değerlendirmeler olarak nitelendirilebilir (Çoymak, 2015). Sporun karakter ve ahlaki gelişime katkıları olduğu yıllardır insanlar arasında söylenmektedir. Ahlaki gelişim bilişsel gelişimin bir parçasıdır ve bu süreçte çocuk iyi ve kötü davranışları değerlendirerek ahlaki ikilemleri algılar ve çözer (Gürpınar,2014). Dürüstlük, hoşgörü, işbirliği ve saygı gibi temel ahlaki değerlerin gelişmesinde beden eğitimi ve sporun önemli rolü olduğu belirtilmektedir (Shields ve Bredemeier, 1995).

Woods (2011) göre, spor ve fiziksel aktivitenin kişilere çözmeleri gereken ahlaki ikilemler sunduğunu ve doğruluk, dürüstlük, sorumluluk ve alçakgönüllülük gibi ahlaki kodları geliştirmek için fırsatlar verdiğini belirtmiştir. Sporda ahlak, spora katkı sağlamakta olan, sporu icra eden tüm bireylerin tarafsızlık, saygı gibi tüm dünyaca kabul gören değerler ile çelişmeden spor yapması ve yaptırmayı sağlamayı amaçlamasını istemektedir. Burada asıl amaç evrensel ahlaki değerlerin spor yapılan her ortamda davranış şeklinde görülmesidir (Aslan, 2018). Koca ve ark., (2018), yaptıkları bir çalışmada lise öğrencilerinde takım spor yapanların olumlu kişilik özelliklerinin bireysel spor yapan ve hiç spor yapmayanlardan daha iyi olduğu sonucuna varmışlardır. Spor yapmayan öğrencilere spor yaptırma ve bireysel spor yapanlara ise takım sporları ile de ilgilenmeleri önerilmiştir.

Sıklıkla inanılan düşünce, saygı arttıkça, kurallar desteklendikçe ve karakter oluşturuldukça sporda ahlakın arttığı yönündedir. Bunun yanı sıra, sporda mevcut bulunan davranışların ahlaka son derece uygun (sakatlanan oyunculara edilen yardım gibi) ya da tam aksine ahlaka uç noktada aykırı (isteyerek oyunculara ciddi zarar vermek) şekilde geniş bir yelpazede bulunabildiği belirlenmiştir (Shrout ve ark., 2017). Sporcular sadece fiziksel kabiliyetlerini geliştirip kullanan kişiler değildir. Çünkü spor fiziksel olduğu kadar duygusal ve aklî mekanizmaların, bunların yanı sıra özel ahlaki bir tutumun beraberce kullanılmasını

gerektirmektedir. Bu sebepledir ki sporcu sportif performansını arttırma çabasının yanında ahlaki değerleri de ortaya koymak için gayret göstermektedir (Tanrıverdi, 2012).

Sporcular haksız olarak elde ettikleri avantajları reddedebiliyor, zor oyun şartları altında dahi kurallara uyuyor, rakibi düşman olarak değil tıpkı kendisi gibi oyunun bir parçası olarak görebiliyorlar ise burada sporda ahlaktan bahsedilmesi gayet tabiidir ve böylece denilebilir ki spor ahlaki temeller üstüne inşa edilmiş bir olgudur (Aslan, 2018). Karar verme, belirli bir davranış şekline odaklanmaktır (Kıranlı, İlğan, 2007). Dış etkenler ve yanı sıra psikolojik etkenler (şahsi çıkar, dünya görüşü vb.) kişilerin karar verme durumunu etkilemektedir. Laboratuvar deneyleri, baskı altında olma ve dikkat dağıtıcı unsurları, daha zayıf performansla ve daha zayıf karar verme ile ilişkilendirmektedir (Buszard, Masters ve Farrow, 2017). İnançlarının zayıf olması, kötü toplumsal çevre gibi etkenler de kişinin ahlakına etki ederek, davranışlarında ahlak dışı olmaya insanı itebilmektedir (Özen, 2011). Sporcuların etik değerleri ahlaki muhakeme, atletik saldırganlık, kuralları çiğneme ve aldatma gibi pek çok farklı kavram çerçevesinde değerlendirilebilir (Kaye ve Ward, 2010). Luicidi ve ark., (2017), yaptıkları bir çalışmada antisosyal tutum sahibi bireylerin müsabaka ortamında aldatma ile daha ilişkili oldukları ve ahlaki tutum ile doğru davranış arasında direk bir bağ olduğu ifade etmektedir.

Ahlak kavramını spor alanında sportmenlik olarak isimlendirilebilir. Cremades (2014) sportmenliği, spor alanında ahlâki olarak kabul edilebilen davranışlar ve tutumlar olarak tanımlamıştır. Genel olarak baktığımızda sportmenlik; ahlaki gelişim, etik eğitimi, karakter eğitimi ve spora katılımın esasını tanımlamak için kullanılmış olan terimlerin hepsi olarak tanımlanmıştır (Karafil ve ark., 2017; Efek ve ark., 2018). Sporda ahlak, sadece oyunun kurallarına uymak değil, sorumluluk, onur, arkadaşlık, fedakarlık, saygı, adil ve dürüst olma, her ne şekilde olursa olsun kazanmalıyım düşüncesinden uzak olma, sportif erdemin hayata aktarılması, ayrımcılık yapmamak, hakça ve dürüstçe bir oyun olarak ifade edilmektedir (Atalay,2016).

Spor, günümüzde daha çok kazanç sağlama, rekor kırma, şampiyonluklar kazanma, ünlü ve popüler olma, mensubu olduğu toplumun ya da ırkın diğer toplumlara üstünlüğünü gösterme gibi amaçlar için yapılan bir aktivite haline dönüşmüştür. Bu da sportif etkinliklerde ahlaki ve insani değerlerin ikinci plana itilmesine, ahlakdışı eylemlerin artmasına neden olmuştur. Sporda "kazanmak için her yolu yasal gören" bir anlayış doğurmuştur. Taraftarından sporcusuna, yöneticisinden antrenörüne kadar herkes kazanmayı hedeflemekte, yenilgiyi kabullenmemektedir. Bu nedenle başkalarına kasıtlı olarak zarar veren, şefkatli ve fedakâr

davranmayan bireyler ahlak kurallarını çiğnemekte ve ahlaklı davranmamaktadırlar (Çağlayan ve ark., 2018). Bu çalışmada üniversite de spor eğitimi alan öğrencilerde tenis oynayanlarla oynamayanların ahlaki karar alma tutumlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Katılımcılar: Çalışmaya yaşları 17 ile 30 arasında değişen Tenis oynayan ve oynamayan Spor Eğitimi alan üniversite öğrencileri dahil edilmiştir. Araştırmayı rastgele seçilen 266 kişi oluşturmaktadır. Deneklerin 106'si kadın, 160'ı erkeklerden oluşmaktadır. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin 130'u daha önce tenis oynamış, 136'sı tenis oynamamıştır.

Ahlaki karar alma tutum ölçeği: Ahlaki karar alma tutumlarını ölçmeye yönelik maddelerden 6 adedi olumsuz (1, 2, 4, 5, 6 ve 8. maddeler) ve 3 adedi de olumlu (3, 7 ve 9. maddeler) anlam taşımaktadır. Ölçek hileyi benimsemek (1,5 ve 8. Maddeler), yarışma severliği benimsemek (2,4 ve 6. Maddeler) ve adilce kazanmayı korumak (3,7 ve 9. Maddeler) alt boyutlarından oluşturmaktadır. Olumlu maddeler puanlanırken "kesinlikle katılıyorum" yanıtı "5" ile ve "kesinlikle katılmıyorum" yanıtı ise "1" ile puanlanmaktadır. Olumsuz maddelerin puanlanmasında da" kesinlikle katılmıyorum" yanıtı "5" ile "kesinlikle katılıyorum" yanıtı da "1" ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, sporcuların ahlaki karar alma tutumlarının daha olumlu; düşük puanlar ise daha olumsuz olduğu anlamına gelmektedir (Aslan, 2018). Bu araştırmada ise ölçeğin toplam Cronbach's Alpha değeri 0,84 iken; Hileyi Benimsemek alt boyutunda 0,85; Yarışma severliği Benimsemek alt boyutunda 0,73; Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutunda ise 0,64 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz: Bu araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilere normallik sınaması Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilcoxon testi ile yapılmıştır. İstatistiksel işlemlerde t- testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete Göre Ahlaki Karar Alma Ölçek Puanları Karşılaştırılması

Parametreler	Grup	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Hileyi Benimsemek	Kadın	106	9,42	2,97	1,65
	Erkek	160	8,84	2,74	
Yarışma Severliği Benimseme	Kadın	106	9,58	2,28	-0,66
	Erkek	160	9,77	2,34	
Adilce Kazanmayı Korumak	Kadın	106	11,03	2,54	0,72
	Erkek	160	10,79	2,74	
Toplam puan	Kadın	106	30,03	5,29	0,93
	Erkek	160	29,39	5,54	

Tablo 1'de cinsiyete göre ahlaki karar alma ölçek puanları karşılaştırılması görülmektedir. Değişkenler arasında erkekler (8,84) ve bayanların (9,42) en düşük ortalaması, hileyi benimsemekte ortaya çıktığı, en yüksek puan ortalamasının ise hem bayanlarda (11,03), hemde erkeklerde (10,79), adilce kazanmayı korumak parametresine olduğu ifade edilebilir.

Tablo 2. Tenis Oynayanlar ile Oynamayanların Ahlaki Karar Alma Ölçek Puanları Karşılaştırılması

Değişkenler	Kategori	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Hileyi benimsemek	Tenis oynayan	130	8,35	3,19	-4,25**
	Tenis oynamayan	136	9,81	2,29	
Yarışma severliği benimseme	Tenis oynayan	130	9,16	2,74	-3,75**
	Tenis oynamayan	136	10,21	1,67	
Adilce kazanmayı korumak	Tenis oynayan	130	11,51	3,00	-3,71**
	Tenis oynamayan	136	10,35	2,18	
Toplam puan	Tenis oynayan	130	29,04	6,48	1,95*
	Tenis oynamayan	136	30,35	4,26	

*p<0,05 ve ** p<0,001

Tablo 2'de tenis oynayanlar ile oyanamayan kişilerin ahlaki karar alma puanları karşılaştırılmıştır. Tenis oynayan ve oyanamayan bireylerin en fazla en fazla puanı adilce kazanmayı korumakta oluşturdukları görülmektedir. Bireylerin en fazla puanlama gerçekleştirdikleri adilce kazanmayı korumak parametresinde tenis oyunayanların 11,51, tenis oynamayanların ise 10,35 puan oldukları görülmektedir. Ayrıca en düşük puan ortalamasının hileyi benimsemek, parametresinde oluştuğu ifade edilebilir. Araştırmaya katılan bireylerin en düşük puan ortalaması elde ettiği hileyi benimsemek parametresinde tenis oynayanların 8,35,

tenis oynamayanların ise 9,81 puan ortalamaya sahip oldukları söylenebilir. Tenis oynayanlar ile tenis oynamayanların ahlaki karar alma puanlarının gösterildiği tabloda (Tablo 2) parametreler arasında p<0,001 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 3. Tenis Oynayanların Spor Yapma Yılına Göre Ahlaki Karar Alma Ölçek Puanları Karşılaştırılması

Değişkenler	Kategori	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Hileyi benimsemek	4 yıl ve daha az	75	8,24	3,32	-0,50
	5 yıl ve üzeri	55	8,53	3,03	
Yarışma severliği benimseme	4 yıl ve daha az	75	9,00	2,84	-0,82
	5 yıl ve üzeri	55	9,40	2,59	
Adilce kazanmayı korumak	4 yıl ve daha az	75	11,68	2,99	0,69
	5 yıl ve üzeri	55	11,31	3,03	
Toplam puan	4 yıl ve daha az	75	28,92	6,47	-0,27
	5 yıl ve üzeri	55	29,24	6,53	

p>0,05

Tablo 3'de tenis oynayanların spor yapma yılına göre ahlaki karar alma ölçek puanları karşılaştırılması gösterilmektedir. Spor yapma yılına göre sporcuların en fazla puan ortalamasına sahip olduğu parametrenin, adilce kazanmayı korumak olduğu belirtilebilir. Öyle ki her iki araştırma grubunun da en yüksek puan ortalamasına sahip oluğu adilce kazanmayı korumak alt ölçek puanlarında, 4 yıl ve daha az tenis oynayanların 11,68, 5 yıl ve üzeri tenis oynayan sporcuların ise 11,31 puan ortalamasına sahip oldukları ifade edilebilir. Spor yapma yılına göre sporcuların en düşük puan ortalamasına sahip oldukları parametre ise hileyi benimsemenin olduğu görülmektedir (tablo 3). Sporcuların en düşük puan ortalaması elde ettiği hileyi benimsemek parametresinde 4 yıl ve daha az tenis oynayan sporcuların 8,24, 5 yıl ve üzeri tenis oynayanların ise 8,53 puan ortalamasına sahip oldukları ifade edilebilir. Tenis oynayanların spor yapma yılına göre ahlaki karar alma ölçek puanlarının karşılaştırıldığı tabloda (tablo 3), parametreler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 4. Tenis Oynayanların Lisanslı Olma Durumuna Göre Ahlaki Karar Alma Ölçek Puanları Karşılaştırılması

Değişkenler	Kategori	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Hileyi benimsemek	Lisansı var	76	8,54	3,39	0,75
	Lisansı yok	54	8,11	2,90	
Yarışma severliği benimseme	Lisansı var	76	9,09	2,66	-0,38
	Lisansı yok	54	9,28	2,86	
Adilce kazanmayı korumak	Lisansı var	76	11,72	2,95	0,90
	Lisansı yok	54	11,24	3,07	
Toplam puan	Lisansı var	76	29,36	6,42	0,62
	Lisansı yok	54	28,63	6,59	

p>0,05

Tablo 4'de tenis oynayanların lisanslı olma durumuna göre ahlaki karar alma ölçek puanların karşılaştırılması gösterilmektedir. Tenis oynayanların lisanslı olma durumlarına göre en fazla puan ortalamasının adilce kazanmayı korumak parametresinde oluştuğu görülmektedir. En fazla puan ortalamasına sahip olan adilce kazanmayı korumak alt puanlamasında lisanslı sporcuların 11,72, lisansı olmayan bireylerin ise 11,24 ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Tenis oynayan lisanslı ve lisansı olmayan bireylerin en düşük puan ortalamasına sahip olduğu parametrenin hileyi benimsemek olduğu ifade edilebilir. Araştırmaya katılan deneklerin en düşük puan ortalamasına sahip olduğu hileyi benimsemek parametresinde lisanslı olan sporcuların 8,54, lisansı olmayanların ise 8,11 ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Tenis oynayanların lisanslı olma durumlarına göre ahlaki karar alma ölçek puanlarının karşılaştırılmasında (tablo 4) parametreler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 5. Ölçek Alt Boyut ve Toplam Ölçekle Korelasyonları

Parametreler	Yarışma Severliği Benimseme	Adilce Kazanmayı Korumak	Toplam
Hileyi benimsemek	,303**	,108	,701**
Yarışma severliği benimseme	1	,305**	,728**
Adilce kazanmayı korumak		1	,673**

TARTIŞMA ve SONUÇ

Lee ve arkadaşları (2007) araştırmasında kadınların Adilce Kazanmayı Koruma alt boyutunda erkeklerden daha yüksek puan aldıkları, hileyi Benimsemek ve Yarışma severliği Benimseme Alt boyutlarında erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Çağlayan ve arkadaşları (2017) çalışmalarında Spor Bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerde, kadınların ahlaki tutumlarının erkeklere göre daha yüksek puana sahip olduğunu belirlemiştir. Yine Çağlayan ve ark. (2018), başka bir çalışmada kız sporcuların erkek sporculara göre daha ahlaki tutum sergilediklerini belirtmişlerdir. Atalay (2016), çalışmasında cinsiyet değişkeni ile Hileyi Benimsemek ve yarışma severliği benimseme alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit etmiştir. Erkek sporcu öğrencilerin Hileyi Benimsemek ve yarışma severliği benimsemek puanının daha yüksek olduğunu belirlenmiştir. Fakat Adilce Kazanmayı Korumak puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulmamıştır. Gürpınar'ın (2014) araştırmasında, sporcu öğrencilerin Hileyi Benimsemek, Yarışma severliği Benimsemek ve Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutundan almış oldukları puanların kızların lehine anlamlı farklılık gösterdiğini; kızların hileyi ve yarışma severliği erkeklerden daha az benimsediklerini, adilce kazanmayı ise daha çok korudukları bulunmuştur. Arslan (2018), yaptığı bir çalışmada sporcuların cinsiyeti ile ölçeğin tamamında ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmamıştır. Bu çalışmada da Cinsiyete göre ahlaki karar alma puanları erkeklerde 30,03 ve kadınlarda 29,39 puan olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre ahlaki karar alma ölçek puanları karşılaştırılmasında toplamda ve alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Yamaner ve ark., (2018) çalışmalarında spor eğitimi alan öğrencilerin cinsiyet, gelir durumu ve spora aktif katılım durumlarına göre ahlaki olgunluk durumları birbirine benzer ve yüksek kabul edilebilecek bir değerde bulmuş ve bu durumu Spor yapma ve spor eğitimi almalarına bağlamıştır.

Satman (2018) çalışmasında öğrencilerin altyapı sporlarında Ahlaki Karar Alma Ölçeğinden aldıkları puanlar toplam ortalamasının 3.97 belirtmiştir. Hileyi benimseme davranışının ortalama puanı 4.13 iken yarışma severliği benimseme tutumunun ortalama puanı 3.43 ve Adil Kazanmayı benimseme tutumunun ortak puanı ise 4,33 olarak tespit etmiştir. Lee ve ark., (2007) yaptığı çalışmada altyapı sporcularının alt boyutlardan aldıkları puanların yüksek olduğunu belirtmiştir. Satman (2018)'ın ortaokuldaki sporcu öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmasında ise toplam ölçek puanı ortalamasını soru başına 3,97, Hileyi Benimsemek ortalama puanını 4,13, yarışma severliği benimseme ortalama puanını 3,43 ve Adilce

Kazanmayı Korumak puanı ise 4,33 olarak tespit etmiştir. Aslan çalışmasına (2018), toplam ölçek puanı ortalamasını soru başına 4,16 puan, Hileyi Benimsemek alt boyutunda ortalama 4,45 puan, yarışma severliği benimseme alt boyutunda ortalama 3,89 puan ve Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutunda ise 4,14 puan olarak tespit etmiştir. Bu çalışmada soru başına puan değil her alt ölçek başına puan verilmiştir. Hileyi benimsemek alt boyutunda kadınlarda 8,84 ve erkeklerde 9,42 puan bulunmuştur. Yine Yarışma severliği benimseme alt boyutunda kadınlarda 9,58 ve erkeklerde 9,77 puan, Adilce kazanmayı korumak alt boyutunda kadınlarda 11,03 ve erkeklerde 10,79 puan ve toplam ölçek puanı kadınlarda 30,03 ve erkeklerde 29,39 olarak bulunmuştur. Ölçüm puanları soru sayısına bölünürse örneğin toplam ölçek puanı erkeklerde 3,27 (29,39/9=3,27) ve kadınlarda 3,34 (30,03/9=) puan olarak bulunur. Çalışma sonuçları birbirine benzerdir. Atalay çalışmasında ise (2016), bu çalışmadaki gibi ortalamaları vermiştir. Hileyi Benimseme puan ortalaması 10,21 puan, Yarışma severliği Benimseme puan ortalaması 9,98 ve Adilce Kazanmayı Koruma puan ortalaması 12,52 olarak vermiştir. Bu çalışma sonuçlarına benzer sonuçlar bulunmuştur. Arslan (2018), çalışmasında "alınan yüksek ortalama, sporcuların hileyi benimsemediklerini ve bu davranışlara karşı olumsuz tutum içinde olduklarını gösterdiklerini" belirtmiştir. Arslan (2018), çalışmasında "sporcuların yarışmada rakiplerine karşı uygulanabilecek ahlak dışı davranışları benimsemediklerini ve olumsuz tutum sergilediklerini" belirtmiştir.

Arslan (2018) çalışmasında "sporcuların yarışmalarda adilce kazanmayı benimsedikleri ve bu alt boyutta olumlu tutum içinde olduklarını" belirtmiştir. Bu çalışma da öğrencilerin hileyi benimsemedikleri, sporcuların yarışmada rakiplerine karşı uygulanabilecek ahlak dışı davranışları benimsemediklerini ve yarışmalarda adilce kazanmayı benimsediklerini söyleyebiliriz.

Yıldırım çalışmasında (2016), spor merkezlerine düzenli gelenlerin ahlaki tutum puanları düzenli gelmeyenlere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada tenis oynayanlar ile oynamayanların ahlaki karar alma ölçek puanlarında ölçek toplamında ve alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Tenis oynayanların oynamayanlardan "Hileyi benimsemek", "Yarışma severliği benimsemek" ve "toplam ölçek" puanında ahlaki karar alma tutumları daha olumsuz iken "Adilce kazanmayı korumak" boyutunda ise ahlaki karar alma tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Spor eğitimi alan öğrencilerin genel itibari ile ahlaki karar alma tutumlarının benzer olması beklenirken tenis oynayanların diğerlerinden farklı değerler göstermesi tenis spor ile uğraşan öğrencilerin biraz daha farklı kültürel ve sosyal yapıya olmaları şeklinde yorumlanabilir.

Çağlayan ve ark. (2018), yaptığı bir çalışmada yaş değişkenine göre sporcuların belirlenen ahlaki tutumları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Atalay (2016), yaptığı araştırmada, spor branşının yapılma süresi ile Hileyi Benimsemek alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit etmiş, 1-2 yıldır sporla uğraşanların Hileyi Benimsemek puanın daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Spor yapma süresi ile Yarışma Severliği Benimsemek ve Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gürpınar (2014), ise sporcu öğrencilerin ahlaki karar alma tutumlarının spor tecrübesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ve deneyimli sporcuların hileyi ve yarışma severliği, deneyimsiz sporculardan daha çok kabul ettiklerini tespit etmiştir. Bu çalışmada ise ahlaki karar alma ölçek puanlarında istatistiksel olarak önemli bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Aslan (2018, çalışmasında sporcuların lisans durumları ile Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutunda ferdi lisans sahibi sporcuların, kulüp lisansı bulunan sporculardan daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür. Bu çalışmada tenis lisansı olanlarla olmayanların ölçek puanları arasında önemli bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Aslan (2018), yaptığı çalışmada, Hileyi Benimsemek ile Yarışma severliği benimsemek arasında; Hileyi Benimsemek ile Adilce Kazanmayı Korumak arasında; Yarışma severliği benimsemek ile Adilce Kazanmayı Korumak arasında pozitif yönde ve anlamlı korelasyon bulmuştur. Atalay (2016), ise öğrenci sporcuların ahlaki karar alma tutumlarına ilişkin yaptığı çalışmada; Hileyi Benimsemek ile Yarışma Severliği Benimsemek puanları arasında pozitif yönlü orta şiddette bir ilişki bulurken; Adilce Kazanmayı Korumak ve Hileyi Benimsemek ile Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutları arasında ilişki bulmamıştır. Bu çalışmada hileyi benimsemek ile yarışma severliği benimsemek ve toplam puan arasında pozitif ilişki anlamlı bulunmuştur. Yine Yarışma severliği benimsemek ile Adilce kazanmayı korumak ve toplam puan arasında pozitif ilişki anlamlı bulunmuştur. Adilce kazanmayı korumanının da toplam puanla pozitif ilişkisi anlamlıdır ($p<0,001$). Hileyi benimsemek ile adilce kazanmayı korumak arasında ilişki anlamsız bulunmuştur. Bu çalışmada hileyi benimsemek ile yardımseverliği benimsemek iki araştırmacının sonuçları ile benzer iken Hileyi benimsemek ile adilce kazanmayı koruma Atalay'ın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak; Üniversite spor eğitimli öğrencilerin tenis oynayanlar ile oynamayanların ahlaki karar alma tutumları birbirinden farklı olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre karar alma durumlarında fark olmadığı bulunmuştur. Bunun ile birlikte öğrencilerin hileyi benimsemedikleri, sporcuların

yarışmada rakiplerine karşı uygulanabilecek ahlak dışı davranışları benimsemediklerini ve yarışmalarda adilce kazanmayı benimsediklerini söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

Aslan B. (2018). Türkiye'deki Bocce ve Dart Sporcularının Ahlaki Karar Alma Tutumlarının İncelenmesi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisan Tezi.

Atalay, A. (2016). Türkiye'de üniversitelerde eğitim gören öğrenci-sporcuların ahlaki karar alma tutumları, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: (4)31*, 53-66.

Buszard, T., Masters, S.W.R., Farrow, D. (2017). "The generalizability of working-memory capacity in the sport domain", *Current Opinion in Psychology, (16),* 54-57, DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.018.

Çoymak H. G. (2015). Okullar arası müsabakalara katılan 12-14 yaş grubu öğrencilerin ahlaki tutumlarının incelenmesi (Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.

Cremades, J. G. (2014). Becoming a sport, exercise, and performance psychology professional: A global perspective. *Psychology Press.*

Çağlayan, A., Özbar, N., Türkmen, N., Öntürk, Y. (2017). Spor bilimleri fakültesi ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi, *Uluslararası Hakemli Psikiyatri Ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi, Eylül – Ekim – Kasım - Aralık 2017 Sayı: 10* Sonbahar Kış, 20-42.

Çağlayan A.,Özbar N.Duran M.,Tarakçı O. (2018). Investigation of Moral Decision Making Attitudes of Young Athletes, Muş Alparslan University International Journal of Sport Science, Volume 2, Issue 3:57-68.

Efek E.,Sivrikaya Ö.Sadık R. (2018). Spor Bilimleri Alanında Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Gelişim Düzeyleriyle Spor Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR) 2018 Vol:5 Issue:29 pp:3895-3903.

Gürpınar, B. (2014). Altyapı sporlarında ahlaki karar alma tutumları ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: bir Türk örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Tedmem Eğitim ve Bilim Dergisi, 39 (176),* 405-412.

Karafil, A.,Y., Atay, E., Ulaş, M., ve Melek, C. (2017). Spora katılımın beden eğitimi dersi sportmenlik davranışları üzerine etkisinin araştırılması, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 12(2), 1-11.

Tenis Oyuncularında Tutkunluk Düzeylerinin Araştırılması

Mehmet ÇEBİ[1], Recep Nur UZUN[2], Murat ELİÖZ[3] Osman İMAMOĞLU[4]
[1,3,4] Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi
[1] Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

ÖZET

Giriş ve Yöntem: Bu çalışmada tenis oyuncularında tutkunluk düzeylerin cinsiyet ve yaş kategorisine göre belirlenmesi amaçlanmıştır. Yaşları 10-22 arasında değişen 184 kişiye tutkunluk ölçeği uygulanmıştır. İstatistiksel işlemlerde t-testi kullanılmıştır.

Bulgular: Cinsiyete göre Tenisçilerin olumlu tutkunluk puanları erkeklerde 35,27 iken kadınlarda 31,92 puan bulunmuştur. Tenisçilerin takıntılı tutkunluk puanları erkeklerde 24,27 iken kadınlarda 20,88 bulunmuştur. Takıntılı tutkunluk, Olumlu tutkunluk ve aktiviteye tutkunluk puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Yaş kategorisine göre olumlu tutkunluk puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Yaş kategorisine göre takıntılı tutkunluk ve aktiviteye tutkunluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç: Tenis oyuncularının tutkunluk düzey puanlarının cinsiyete göre değişmiştir. Tutkunluk puanlarının yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmanın değişik kategori ve yaşlardaki daha fazla sayıda tenisçi üzerinde yapılması önerilir.

Anahtar kelimeler: Tenis, Tutkunluk, Cinsiyet

INVESTIGATION OF PASSION LEVEL OF TENNIS PLAYERS

ABSTRACT

Introduction and : The aim of the study is to determine the passion level of tennis players with respect to gender and age category. A total of 184 individuals with a range of 10-22 years of age participated in the scale of passion. T-test is used for statistical processes.

Results: According to the gender, the tennis players' positive passion scores were 35.27 for men and 31.92 for women. The obsessive addiction scores of tennis players were 24.27 for men and 20.88 for women. The difference between obsessive passion, positive passion and activity passion scores was statistically significant ($p<0.05$ and $p<0.001$). According to age category, the difference between positive passion scores was statistically significant ($p<0.05$). No statistically significant difference was found between obsessive passion and activity obsession scores by age category ($p>0.05$).

Conclusion: The tennis players' level of passion scores varies according to gender. It was determined that the levels of passion scores are high. It is recommended that this study should be conducted on more tennis players for different categories and ages.

Keywords: Tennis, Passion, Gender

GİRİŞ ve AMAÇ

Sporda tutkunluk bireyin yapmakta olduğu spora beslediği iki tip tutkunluk kavramını içerisinde barındıran bir yapı olarak tanımlanmıştır. Bunlar uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk yapılarıdır (Vallerand ve ark., 2003; Vallerand ve ark., 2008). Spora katılımın uyumlu bir tutkuyla desteklendiği durumlarda, katılım eylemi, eylemi gerçekleştiren sporcunun kişisel değerleri ve hayatının diğer alanları ile tamamen uyumludur. Yani, "oynamak isterim, çünkü etkinlik yapmaktan hoşlandığım nitelikleri yansıtır" Vallerand ve ark., (2003). Uyumlu tutkunluğun, daha kişisel bir nedensellik duygusu sağladığı söylene bilir (Vallerand ve ark., 2003; Vallerand ve ark., 2008). Takıntılı tutkunluk ise bunun tam aksine negatif psikolojik olgularla daha yakın ilişkili gibi görünmektedir (Vallerand ve ark., 2006). İki Boyutlu

Tutkunluk Modeli'nde (Vallerand ve ark., 2003) uyumlu tutkunluk, aktivitenin otonom olarak içselleştirilmesini, aktiviteye katılımın güdüsel güç ile ve hiçbir dış etki olmaksızın özgürce seçilmesini kapsarken; takıntılı tutkunluk, aktiviteye ekli olan belirli olgular (sosyal kabul, öz saygı) ile dışsal güdülerin aktiviteye katılım üzerindeki etkisini kapsar ve bireyin aktiviteyi kontrollü içselleştirmesi ile meydana gelir. Modele göre, aktiviteye karşı uyumlu tutkunluk geliştiren bireyler aktivite sırasında ilgili konuda daha dikkatli, daha ılımlı ve daha esnektirler. Bunun aksine aktiviteye karşı takıntılı tutkun olan bireyler ise, aktiviteye katılımda baskı ve zorunluluk, katılmamada suçluluk ve utanç gibi duyguları taşırlar (Donahue ve ark., 2009). Tutkunluk yüksek enerji-yüksek bağlılık-yüksek kişisel başarı olarak tanımlanmıştır (Esen, 2011).

Sporcuların hem sosyal hem de kariyer yaşamlarını yönetmeleri bir zorunluluktur. Bazen sporcu örnekleri üzerinde yapılan çalışmalar, sporcuların yaptıkları spor için farklı tutku seviyelerine sahip olduklarını göstermektedir. Yapılan araştırmalarla tutku seviyelerinin, performansları sırasındaki tutum ve davranışlarının belirlenmesinde psikolojik olarak belirleyici bir rol oynadığı araştırılmaktadır. (Vallerand ve Miquelon, 2007; Kelecek, 2013). Yazılı kaynaklar incelendiğinde, Tutkunluk ölçeğinin, rekreatif egzersiz katılımcıları, sporcular, öğretmenler, taraftarlar ve hakemler gibi farklı örneklem gruplarında kullanıldığı görülmüştür (Kelecek ve ark.,2015). Bu çalışmada tenisçilerde tutkunluk düzeylerin cinsiyet ve yaş kategorisine göre belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM:

Katılımcılar: Çalışmaya Karadeniz bölgesinde değişik illerde tenis oynayan 10-22 yaş arası değişik seviyelerde tenis oynayan 184 kişi dahil edilmiştir.

Veri Toplama Aracı: Tutkunluk ölçeği doldurtulmuştur. Tutkunluk ölçeği, Vallerand ve ark. (2003) tarafından ilgi duyulan ve katılımı sağlanan aktiviteye olan iki tip tutkunluğu (uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk) belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçek, "uyumlu tutkunluk" düzeyini belirlemek için 6 ve "takıntılı tutkunluk" düzeyini belirlemek için 6'şar madde, "yaptıkları aktiviteye olan tutkunluk" düzeyini belirlemek için de 4 madde olmak üzere toplamda 16 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada yaptıkları aktiviteye tutkunluk düzeyi maddeleri 5'e çıkarılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir (Vallerand ve ark., 2003). Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Kelecek ve Aşçı tarafından (2013) yılında sporcular için yapılmıştır. Uyumlu tutkunluk için 6 maddenin en düşük puanı 6 ve en yüksek 42'dir.Ne kadar yüksek puan alınırsa o kadar iyi kabul edilir. Takıntılı tutkunlukta da

6-42 arasında puan değişir. Ne kadar düşük puan alınırsa o kadar iyidir. Yaptıkları aktiviteye tutkun olmak ise 5 madde üzerinden en düşük 5 ve en yüksek 35 puan eder. Ne kadar yüksek puan alınırsa o kadar iyidir.

Uyumlu Tutkunluk: Aktivitenin bireyin kimliğine, katılımın hiçbir olgu, dış etki olmaksızın özgürce seçilmesi ile oluşan otonom içselleştirilmesi (Vallerand ve ark., 2003).

Takıntılı tutkunluk: Aktiviteye katılımın bireysel ya da bireylerarası baskı veya olgular (sosyal kabul, öz saygı) ile kontrollü içselleştirilmesi (Vallerand ve ark., 2003).

Yaptıkları aktiviteye tutkun olmak: Aktiviteyi yapmak için zaman harcama, aktiviteyi sevme, aktivitenin kimliğinin bir parçası olarak görülmesi, aktivitenin tutku seviyesinde olması ve kişi için önemli olmasını içerir.

İstatistiksel işlemler: Verilerin analizinde 22.00 SPSS paket programı kullanılmıştır. Ölçek sonucu elde edilen veriler puanlama yönergesine uygun olarak hesaplanmıştır. Veriler değerlendirilirken "Kolmogorov Smirnov Testi" ile normal dağılıma uygunluğu araştırılmış ve tüm verilerin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. Karşılaştırmalarda t- testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete Göre Tenisçilerin Yaş, Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlıkları Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	St.sapma	t-test
Yaş (Yıl)	Erkek	112	15,80	4,02	-0,66
	Kadın	72	16,23	3,77	
Boy uzunluğu (cm)	Erkek	112	166,01	13,60	2,33*
	Kadın	72	161,31	8,31	
Vücut ağırlığı (kg)	Erkek	112	59,61	15,80	2,41*
	Kadın	72	54,04	8,01	

*p<0,05

Tablo 1'de cinsiyete göre tenisçilerin yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlıklarının karşılaştırılması gösterilmektedir. Tenisçilerin cinsiyetlerine göre yaş, boy uzunlukları ve vücut ağırlıklarında; erkeklerin 15,80, kadınların ise 16,23 yaş ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan tenisçilerden, erkeklerin 166,01 cm. kadınların ise 161,31 cm. boy uzunluk ortalamasına sahip oldukları ifade edilebilir. Dahası çalışmada yer alan erkek tenisçilerin 59,61 kg., kadınların ise 54,04 kg. vücut ağırlık ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Değişkenler arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05).

Tablo 2. Cinsiyete Göre Tenisçilerin Tutkunluk Alt Ölçek Puanları Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	St.sapma	t-test
Olumlu tutkunluk	Erkek	112	35,27	4,91	3,89**
	Kadın	72	31,92	6,06	
Takıntılı tutkunluk	Erkek	112	24,27	6,53	3,22**
	Kadın	72	20,88	6,06	
Aktiviteye tutkunluk	Erkek	112	29,43	4,45	3,21*
	Kadın	72	27,19	3,74	

*p<0,05 **p<0,001

Tablo 2'de Tenisçilerin cinsiyetlerine göre tutkunluk alt ölçek puanların karşılaştırılması gösterilmektedir. Tenisçilerin cinsiyetlerine göre tutkunluk alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasında erkek (35,27) ve kadın (31,92) tenisçilerde en yüksek puan ortalamasının olumlu tutkunluk alt ölçeğinde olduğu görülmektedir. Ayrıca her iki cinsten sporcuların en düşük puan ortalamasına sahip olduğu değişkenin ise takıntılı tutkunluk olduğu belirtilebilir (erkekler 24,27, kadınlar 20,88). Olumlu tutkunluk, takıntılı tutunluk ve aktiviteye tutkunluk değişkenleri arasında p<0,001 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05).

Tablo 3. Yaş Kategorisine Göre Tenisçilerin Tutkunluk Alt Ölçek Puanları Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş (yıl)	N	Ortalama	St.sapma	t-test
Olumlu tutkunluk	10-15 yaş	102	35,23	5,57	2,56*
	16-22 yaş	82	33,19	5,12	
Takıntılı tutkunluk	10-15 yaş	102	23,49	6,74	0,40
	16-22 yaş	82	23,09	6,38	
Aktiviteye tutkunluk	10-15 yaş	102	28,94	4,13	0,47
	16-22 yaş	82	28,63	4,68	

*p<0,05

Tablo 3'de tenisçilerin yaş katagorisine göre tutkunluk alt ölçek puanları karşılaştırılması gösterilmektedir. Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalamalarına dikkat edilerek oluşturulan 10-15 ve 16-22 yaş gruplandırması oluşturulduğu ifade edilebilir. 10-15 yaş katagorisinde 35,23, 16-22 yaş gruplandırmasında ise 33,19 ortalama ile en yüksek puanın olumlu tutkunluk değişkeninde ortaya çıktığı belirtilebilir. Tenisçilerin yaş katagorilerine göre 10-15 yaşta 23,49, 16-22 yaşta ise 23,09 ortalama ile en düşük puanın takıntılı tutkunluk değişkenin olduğu görülmektedir. Olumlu tutkunluk, takıntılı tutkunluk ve aktiviteye tutkunluk arasında anlamlı fark bulunmaktadır (p<0,05)

TARTIŞMA ve SONUÇ:

Çalışmaya katılan tenisçilerin yaş ortalaması erkeklerde 15,80 ve kadınlarda 16,23 yıl olarak bulunmuştur. Erkekler ve kadınların yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0,05$), boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları yüksekliği erkekler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Bayköse ve ark. (2017), yaptığı bir çalışma sonucuna göre sporcularda psikolojik sağlamlığın benlik saygısı ve uyumlu tutkunlukla anlamlı aynı zamanda da pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu gösterilmiştir. Yine psikolojik sağlamlık ile takıntılı tutkunluk arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Philippe ve ark., (2009a) kadın katılımcıların uyumlu tutkunluklarının erkek katılımcılardan, Philippe ve ark. ise (2009a, 2009b) erkek katılımcıların takıntılı tutkunluklarının kadın katılımcılardan daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Kelecek ve ark. (2015), yaptığı çalışmada kadın ve erkek fitness liderlerinin mesleklerine olan tutkunluklarının benzer olduğu görülmüştür. Mageau ve ark. (2009) tarafından çocuk ve gençlerle yapılan çalışmada da tutkunluklar benzer bulunmuştur. Bu çalışmada cinsiyete göre Tenisçilerin olumlu tutkunluk puanları erkeklerde 35,27, iken kadınlarda 31,92 bulunmuştur. Tenisçilerin takıntılı tutkunluk puanları erkeklerde 24,27 iken kadınlarda 20,88 bulunmuştur. Aktiviteye tutkunluk düzey puanları ise erkeklerde 29,43 ve kadınlarda 27,19 puandır. Takıntılı tutkunluk, olumlu tutkunluk ve aktiviteye tutkunluk puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Erkeklerin olumlu tutkunluk, takıntılı tutkunluk ve aktiviteye tutkunluk puanları kadınlardan daha yüksek çıkmıştır.

Yaş kategorisine göre Tenisçilerin olumlu tutkunluk puanları erkeklerde 35,23 iken kadınlarda 33,19 bulunmuştur. Yaş kategorisine göre Tenisçilerin takıntılı tutkunluk puanları erkeklerde 23,49 iken kadınlarda 23,09 bulunmuştur. Yaş kategorisine göre aktiviteye tutkunluk düzey puanları ise erkeklerde 28,94 ve kadınlarda 28,63 puandır. Yaş kategorisine göre olumlu tutkunluk puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Yaş kategorisine göre takıntılı tutkunluk ve aktiviteye tutkunluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Yaş kategorisi yükseldikçe olumlu tutkunluk puanının düşmesinin nedenleri araştırılmalıdır.

Bayköse ve ark.,(2019) çalışmasında sporcuların ahenkli veya takıntılı olabilecek spora olan tutkularının hem tutumlarını hem de ilişki doyum düzeylerini etkilediğini belirtmişlerdir. Bayköse ve ark. (2017) çalışmalarında psikolojik sağlamlık ve uyumlu tutkunluk arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Bayköse ve ark. (2019), çalışmasında uyumlu tutkunun bireylerin ilişkilerinin kalitesini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Sporcuların spora yönelik sahip oldukları uyumlu tutkunun, ilişki doyumunun bir göstergesi olduğu belirtilmiştir. Kelecek ve

ark., (2015) tarafından yapılan bir çalışmada fitness liderlerinin uyumlu ve takıntılı tutkunluklarının içsel iş doyumu, genel iş doyumu ve yaşam doyumunu belirlediği ve aralarındaki ilişkinin pozitif olduğunu göstermiştir. Mesleklerine tutkun olan fitness liderlerinin iş ve yaşamlarından doyum sağladıkları belirtilmiştir. Fitnes liderlerinin mesleklerine olan takıntılı tutkunluklarının yalnızca dışsal olgulardan doyum almayı sağladığı belirtilmiştir. Ancak buna uyumlu tutkunluğa ait duygulanımlarının da eklenmesinin, yani genel çerçevede fitness liderlerinin mesleklerine bir bütün olarak tutkun olmalarının, dışsal olguların yanında bireylerin işin yapısı, alınan sorumluluklar, başarı ve terfi gibi işin niteliğinden de haz almalarını sağladığı söylenebilir. Uyumlu tutkuların konsantrasyonu ve pozitif duyguları kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Vallerand ve ark. 2003). Bu çalışmada alt boyuttan alınan puan olumlu tutkunluk puanı erkeklerde Ölçek alt boyut puanının % 83,98'ine tekabül ederken kadınlarda %76'sına eşdeğer bulunmuştur. Bu duruma göre tenisçilerin olumlu tutkunluk seviyelerinin yüksek olduğu söylenebilir. Bu tenis sporuna olan ilginin yüksek olduğu anlamına gelebilir. Tenis sporuna ilgi ve pozitif duyguların yüksek olması bu sporda elit seviyede başarılı olmak için insan kaynağı sıkıntısı çekilmeyeceği anlamına gelebilir. Sonuç olarak; Tenisçilerin tutkunluk düzey puanlarının cinsiyete göre değiştiği ve yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmanın değişik kategori ve yaşlardaki daha fazla sayıda tenisçi üzerinde yapılması önerilir.

KAYNAKLAR

Bayköse N.,Yavuz C.S.,Keskin P.,Kılınç M. (2017). Sporcularda Benlik Saygısı ve Tutkunluğun Psikolojik Sağlamlığı Yordamada ki Rolü: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Uygulaması, International Journal of Sports Exercise & Training Sciences, Vol 3, Issue 4: 169–177

Bayköse N.,Şahin F.,Eryücel M.E.,Şahin A: (2019).The Role of Sport Passion Level of Athletes in DeterminingLoveAttitude and Relation Satisfaction, Journal of Education and Training Studies Vol. 7, No. 3: 42-49

Donahue EG, Rip B, Vallerand RJ. (2009). When winning is everything: on passion, identity and aggression in sport. Psychology of Sport and Exercise, 10(1), 526-534.

Esen, E. (2011). "Çalışanların Örgüte Cezbolması", *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi,* Cilt: 30, Sayı: 1, ss. 377-390.

Kelecek S. & Aşçı H., (2013). "Tutkunluk Ölçeği"nin üniversite sporcuları için geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 5(2):80-85.

Kelecek S.,Altıntaş A.Kara F.M.,Aşçi F.H. (2015). Fitness Liderlerinin İş ve Yaşam Doyumunun Belirlenmesinde Tutkunluğun Rolü: Ankara İli Örneği, Hacettepe Journal of Sport Sciences,26(1):9-17

Mageau GA, Vallerand RJ, Charest J, Salvy S, Lacaille N, Boufford T, ve diğ. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: the role of autonomy support, activity specialization and identification in the activity. Journal of Personality, 77(3), 601-645.

Philippe FL, Vallerand RJ, Andrianarisoa J, Brunel P. (2009a). Passion in referees: examining their affective and cognitive experiences in sport situations. Journal of Sport & Exercise Psychology, 31 (1), 77-96.

Philippe FL, Vallerand RJ, Lavigne GL. (2009b). Passion does make a difference in people's lives: a look at well-being in passionate and non-passionate individuals. Applied Psychology: Health and Well-Being, 1(1), 3-22

Vallerand, R.J., Mageau, G.A., Elliot, A., Dumais, M.A., Demers, M., & Rousseau, F.L. (2008).

Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*, 373–392.

Vallerand, R.J., Rousseau, F.L., Grouzet, F.M.E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C.M. (2006).

Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *28*, 455–478.

Vallerand, RJ., Blanchard, C., Mageau, G., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M &Marsolais, J. (2003). Les Passions De L'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*: 4, 756-767.

Vallerand, R.J., & Miquelon, P. (2007). Passion İn Sport: Theory, Research, And Applications. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), Social Psychology İn Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Belirlenmesi

[1]Kazım NAS
[1]Veysel TEMEL
[2]Aziz KARHAN

[1]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, KARAMAN
[2]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, KARAMAN

ÖZET

Mevcut çalışma Üni-Lig Hentbol müsabakalarına katılan sporcuların "Zihinsel Dayanıklılık" düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma grubunu 69 kadın ve 34 erkek oyuncu olmak üzere toplam 103 hentbol (Yaş Ort.= 21,29 ±1,99) oyuncusu oluşturmaktadır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) normallik dağılım testi kullanılmıştır. Bunun sonucunda ise t-testi ve One way - Anova testleri uygulanmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için POST HOCK Sheff ve Tamhane T_2 testlerine bakılmıştır. Araştırma sonucuna göre, sporcuların Zihinsel dayanıklılık düzeylerinin (Ort.= 42,77) ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık düzeyleri puan ortalamaları (Ort.= 11,13) ile orta seviyeye yakın iken zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven düzeyleri puan ortalamaları (Ort.= 19,75) ve kontrol düzeyleri puan ortalamaları (Ort.=11,89) ile yüksek seviyede olduğu söylenebilir. Kişisel özelliklere göre oyuncuların toplam zihinsel dayanıklılık ve alt boyut düzeylerinin cinsiyet ve spor yılı değişkenlerine göre anlamlı fark bulunurken, diğer değişkenlere göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Zihinsel dayanıklılık, Sporcu

"THE DETERMINATION of THE ATHLETES' MENTAL TOUGHNESS LEVELS"

Abstract

The current study examined the Mental Toughness levels of athletes participating in the Uni-League Handball Competitions. One hundred three athletes (69 females & 34 males; Average age = 21.29±1.99) created from school teams. In order to determine athletes' Mental Toughness levels, " Mental Toughness Scale" developed by Sheard et al. (2009) was used to measure athletes' mental toughness levels. Skewness-Kurtosis normality distribution test was used to determine whether the measurements were appropriate for normal distribution. So, t-Test and One way - Anova tests were applied because of normal distribution. Fort he Post Hock, Sheff and Tamhane T2 tests were used to determine the source of the difference. The results indicated that the mental toughness (Mean=42,77) and confidence levels (Mean=11,13) of the ethletes are nearly mid-level. According to personal characteristics, there was a significant difference among the athletes' mental toughness levels and gender and sports year. However, no significant difference was found between the other variables.

Keywords: Handball, Mental Toughness, Athlete

GİRİŞ

Sporcuların yüksek performans gösterebilmeleri için fiziksel, biyo-mekaniksel, sosyal ve teknik-taktik yönden bir hazırlığın yanında psikolojik açıdan da hazırlıkların planlanması ve uygulamaya başlanması gerekmektedir. Bu etmenlerden birinin bile eksik olması, en üst performansa erişilmesinde başarısızlığın en büyük nedenlerinden sayılabilir (Durand-Bush & Salmela, 2002).

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun yarışma esnasında karşısına çıkan sıkıntılar, zorluklar ve engellere rağmen en iyi performansını sergileyebilme yeteneğidir (Burton & Raedeke, 2008).

Jones ve ark., (2002) zihinsel dayanıklılığı iki şekilde açıklamışlardır: Birinci olarak, genel zihinsel dayanıklılıktır ve spor esnasında rakiple yarışmayı, antrenman gibi etmenlerle başa çıkmayı ifade etmektedir. İkincisi ise özel olan zihinsel dayanaklılıktır. Özel zihinsel dayanıklılık, rakipten daha iyi ve önce konsantrasyonu, kendine öz güveni, baskı altında kendini kontrol edebilme gibi becerileri uygulamayı sağlayan iki yönüyle doğal olarak sahip olunan ve geliştirilebilen bir psikolojik bir yetenek olarak tanımlanmıştır.

Sporcu için gerekli yüksek performansın devamı için önemli bir etken olan zihinsel dayanıklılık (Loehr, 1986) üzerine farklı tanımlamalar olsa da kavram üzerindeki ortak görüş, sporda başarı için önemli bir psikolojik ayrıntı olduğu üzerinedir. Zihinsel dayanıklılık için birçok tanım yapılsa da genel olarak; sporcuların konsantrasyon yeteneği, baskı ile baş edebilme, hatalarını fark edip tekrarlamama, şans faktörü ile yüzleşme ve ısrar etme ve zihinsel sağlamlık ile ilgilidir (Bull ve diğ., 2005; Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Thewell, Weston ve Greenlees, 2005). Zihinsel dayanıklılık, spor aktiviteleri uygulamaları esnasında oluşan olumsuzluklar ve zorlayıcı eylemlere maruz kalınması gibi durumlarda gerekli bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır. (Gucciardi ve diğ., 2009). Başarılı bir sporcu olmak için gerekli olan koşulların (fiziksel performans, teknik ve taktik bilgi, beceri vb.) içerisinde psikolojik anlamda bir boyut olan zihinsel becerilerde yer almaktadır. Hemen hemen her branştaki elit sporcuların müsabakaları esnasında başarılı olabilmek adına zihinsel becerilerinin yüksek seviyede olması gerekmektedir (Gucciardi ve Gordon, 2011).

Sporcular kötü performans sergiledikleri zaman antrenörler genellikle sorunu yoğun antrenmanlarla düzeltme yoluna giderler. Ama asıl sorun fiziksel performansta değil zihinsel becerilerin eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Bayköse, 2014). Üst düzey sporcuları sınıflandıran özellik, zihinsel becerileridir (Cheery, 2005) zira zihinsel olarak güçlü olan sporcu, içinde bulunacağı zor durumlarda bile yüksek performansını sürdürebilir (Loehr, 1985).

Zihinsel olarak dayanıklı olan sporcular genellikle yüksek düzeyde rekabetçi, kararlı, kolay motive olabilen, baskı yaratan durumlarda odaklanmayı koruyabilen ve bu gibi şartlarla baş edebilen, artarak zorlaşan durumlara karşı direnç gösterme ve olumsuzluklarda bile kendine olan inancını kaybetmeyen bireyler olarak bilinmektedirler (Crust ve Clough, 2011).

Tüm bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı, hentbol oynayan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek ve aralarında cinsiyet, yaş, aylık gelir ve spor yapma süresine göre fark olup olmadığını belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, 2018-2019 Eğitim-Öğretim döneminde, Üni-Lig Hentbol müsabakalarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordayıcılığını incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Betimsel yöntem var olan olay/olguyu araştırmacının müdahalesi olmadan tanımlamayı amaçlayan araştırma yöntemidir (Karasar, 1995). Betimsel çalışmalar belirli bir grubun tipik özelliklerini tanımlamayı, belirli bir grupta yer alan insanların belirli durumlar karşısında nasıl davranışlar ortaya koyacaklarını kestirmeyi ve bu konuda çıkarımlar yapmayı hedefler (Borg- Gall, 1989). Veriler yüz yüze görüşülerek random yöntemi ve gönüllülük esasına dayanılarak toplanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; 03-07 Aralık 2018 Hentbol 2. Lig Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi'nde düzenlenen müsabakalara katılan 69 Kadın (%67) ve 34 Erkek (%33) hentbol oyuncusu (Yaş Ort.= 21,29±1,99) oluşturmaktadır. Araştırma ölçeği, müsabakaların düzenlendiği yerde sporcularla yüz yüze görüşülerek gönüllülük esasına göre uygulanmıştır.

Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (Sport Mental Toughness Questionnaire – SMTQ - 14) ile katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak bilgi formu kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sırasıyla aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 4 (Cinsiyet, Yaş, Aylık Gelir ve Spor Yapma Süresi) maddeden oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ)

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (SportMentalToughness Questionnaire-SMTQ-14) 14 maddeden oluş-maktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4'lü Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0.71 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve diğ., 2009). Envanterin yaş ortalamaları 20 olan 509 sporcunun katılımcı olduğu çalışmada yapılan analizler sonucunda uyum indeks değerleri; İyilik uyum indeksi (GFI)=0.95, Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI)=0.93, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)=0.05, Artık temelli uyum indeksi (RMR)=0.05, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)=0.92, Artırmalı uyum indeksi (IFI)=0.93 olarak bulunmuştur (Sheard ve diğ., 2009). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nde yer alan üç alt boyutun açıklaması aşağıda sunulmuştur (Sheard, 2013).

Yapılmış olan bu çalışmanın, iç tutarlılık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayıları; toplam zihinsel dayanıklılık için .74, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven duygusu için .77, Devamlılık için .71 ve kontrol için .76 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi ve değerlendirilmesi aşamasında; veriler Microssoft Excel 2003 programında düzenlenmiş SPSS 25.0 for Windows paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans yöntemi kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için çarpıklık-basıklık (Skewness-Kurtosis) normallik dağılım testi kullanılmıştır. Çarpıklık-Basıklık (Skewness-Kurtosis) tekniğine göre genel zihinsel dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının (Güven, Devamlılık ve Kontrol) tamamı normal dağılım göstermiştir. Bunun

sonucunda ise t-testi ve One way - Anova testleri uygulanmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için POST HOCK Sheff ve Tamhane T_2 bakılmıştır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Toplam Zihinsel Dayanıklılık ve Alt Boyutlarına İlişkin Skewness / Kurtosis Normallik Testi

	Genel Zihinsel Dayanıklılık	Güven	Devamlılık	Kontrol
n	103	103	103	103
Skewness	(-,690) - (,238)	(-,530) - (,238)	(-,092) - (,238)	(-,194) - (,238)
Kurtosis	(,900) – (,472)	(,275) – (,472)	(,928) – (,472)	(-,223) – (,472)

Tablo 1'e bakıldığında genel zihinsel dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına (Güven, Devamlılık ve Kontrol) ilişkin Skewness-Kurtosis normallik test sonucuna göre tüm öfke alt boyutları -1,5 ile +1,5 olduğu için normal dağılıma uygun olduğu anlaşılmaktadır.

BULGULAR

Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Katılımcıların Kişisel Özellikleri		n	%
Cinsiyet	Kadın	69	67,0
	Erkek	34	33,0
Yaş	18-19 Yaş	17	16,5
	20-21 Yaş	45	43,7
	22 ve + Yaş	41	39,8
Aylık Gelir	0-1500 TL	57	55,3
	1501-3000 TL	32	31,1
	3001-4500 TL	14	13,6
Spor Yapma Süresi	3-5 Yıl	27	26,2
	6-8 Yıl	24	23,3
	9 ve + Yıl	52	50,5

Tablo 2'ye göre, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kadın olan sporcu sayısı 69 kişi (%67,0) iken erkek olan sporcu sayısı 34 (%33,0) kişidir. Yaş durumu değişkenine göre 17 kişi (%16,5) 18-19 yaş, 45 kişi (%43,7) 20-21 yaş, 41 kişi (%39,8) 22 ve + yaş aralığındadır. Aylık gelir değişkenine göre sporcuların, 57 kişi (%55,3) 0-1500 TL, 32 kişi (%31,1) 1501-3000 TL, 14 kişi (%13,6) 3001-4500 TL aylık gelir aralığındadır. Spor yapma süresi

değişkenine göre 27 kişi (%26,2) 3-5, 24 kişi (%23,3) 6-8, 52 kişi (%50,5) 9 ve üzeri yıldır spor yapmaktadırlar.

Tablo 3. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine İlişkin Sonuçları

	n	Ort.	Ss	Min	Max
Güven	103	19,75	2,768	12,00	24,00
Devamlılık	103	11,13	1,631	8,00	16,00
Kontrol	103	11,89	2,470	5,00	16,00
Toplam Zihinsel Dayanıklılık	103	42,77	4,761	34,00	56,00

Tablo 3'te katılımcıların geneline ve alt boyutlarına ilişkin zihinsel dayanıklılık puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; araştırmaya katılan sporcuların toplam zihinsel dayanıklılık düzeyleri puan ortalamaları 42,77 ve zihinsel daynıklılık alt boyutlarından devamlılık düzeyleri puan ortalamaları 11,13 ile orta seviyeye yakın iken, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven düzeyleri puan ortalamaları 19,75 ve kontrol düzeyleri puan ortalamaları 11,89 ile yüksek seviyede olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 5. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutu Puanlarının Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	*Ort.*	*ss*	Sh_g	*t* Testi		
						t	***Sd***	***p***
Güven	Kadın	69	19,36	2,854	,343	-2,043	101	,044*
	Erkek	34	20,53	2,440	,418			
Devamlılık	Kadın	69	11,09	1,512	,182	-,346	101	,730
	Erkek	34	11,21	1,871	,321			
Kontrol	Kadın	69	11,64	2,526	,304	-1,505	101	135
	Erkek	34	12,414	2,298	,394			
Toplam Zihinsel Dayanıklılık	Kadın	69	42,09	4,566	,550	-2,099	101	,038*
	Erkek	34	44,15	4,918	,843			

*P<0,05

Tablo 5'te görüldüğü gibi, örneklemi oluşturan sporcuların zihinsel dayanıklılık ölçeği genel zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarından güven puanlarının sporcuların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, Güven alt boyutu ile toplam zihinsel

dayanıklılık boyutları ile cinsiyet durumları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*t=-2,043; p<.05 ; t=-2,099; p<.05*). Söz konusu farklılık güven boyutunda erkek oyuncular lehine gerçekleşmiştir. Güven boyutu ile cinsiyet durumları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*t=-2,043; p<.05*). Toplam zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet durumları aritmetik ortalamaları arasındaki fark ta istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*t=-2,099; p<.05*). Söz konusu farklılık erkek oyuncular lehine gerçekleşmiştir.

Tablo 6. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

f, x ve ss Değerleri									Anova Sonuç	
Puan	**Grup**	**N**	**Ort.**	**ss**	**Var. K.**	**KT**	**Sd**	**KO**	**F**	**p**
Güven	3-5	27	19,41	3,116	**G. Arası**	28,210	2	14,105	1,873	,159
	6-8	24	19,04	2,678	**G. İçi**	753,227	100	7,532		
	9-+	52	20,25	2,565	**Toplam**	781,437	102			
Devamlılık	3-5	27	11,26	1,163	**G. Arası**	4,443	2	2,222	,832	,438
	6-8	24	10,75	1,594	**G. İçi**	266,916	100	2,669		
	9-+	52	11,23	1,843	**Toplam**	271,359	102			
Kontrol	3-5	27	12,00	2,601	**G. Arası**	26,075	2	13,038	2,188	,117
	6-8	24	11,00	2,570	**G. İçi**	595,750	100	5,958		
	9-+	52	12,25	2,291	**Toplam**	621,825	102			
Toplam Zihinsel Dayanıklılık	3-5	27	42,67	4,009	**G. Arası**	142,219	2	71,109	3,277	,042*
	6-8	24	40,79	4,568	**G. İçi**	2170,189	100	21,702		
	9-+	52	43,73	4,994	**Toplam**	2312,408	102			

*P<0,05

Tablo 6'da görülebileceği üzere, zihinsel dayanıklılık ölçeği aritmetik ortalamalarının spor yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=3,28; 04). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır (LF=0,728;05). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Scheffe

testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır. Gerçekleştirilen Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 6.1. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Scheffe Testi Sonuçları

	Yaş (i)	**Yaş (j)**			
Toplam Zihinsel Dayanıklılık	6-8 Yıl	3-5 Yıl	-1,875	1,307	,361
		9-+ Yıl	-2,939*	1,149	,042*

*P<0,05

Tablo 6.1'de zihinsel dayanıklılık puanlarının spor yılı değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda 9 yıl ve üzeri spor yapmış olan sporcular ile 6-8 yıl spor yapmış sporcular arasında 9 yıl ve üzeri spor yapmış olanların aleyhine istatistiksel olarak (p<.04) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, 9 yıl ve üzeri sporcu grubundaki sporcular 6-8 yıl spor yapmış sporcu grubuna göre daha fazla zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporculara uygulanan *Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği* (PAÖ) sonuçları ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda;

Genel anlamda Üni-Lig Hentbol Müsabakalarına katılan sporcuların toplam zihinsel dayanıklılık puan ortalamaları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık düzeyleri puan ortalamaları orta seviyeye yakın iken, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven düzeyleri puan ortalamaları ve kontrol düzeyleri puan ortalamaları yüksek seviyede olduğu anlaşılmaktadır. Konter (2003) yapmış olduğu çalışmaya göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin genel zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması, alt boyutlarından devamlılık, güven ve kontrol boyut düzeylerinin orta seviyeye yakın olması

yapılan bu çalışmayla paralellik göstermediği anlaşılmaktadır. Yine Yardımcı ve ark.(2017) Amerikan futbolcular üzerine yapmış olduğu çalışmanın sonuçları da bu çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve alt boyut düzeyleri incelendiğinde; yaş ve aylık gelir değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yapılan literatür taramasında, bu sonuçları destekler nitelikte bazı çalışmalara rastlanmıştır. Temel ve ark. (2018)'nın Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerine uygulamış olduğu çalışmaya göre yaş değişkeni açısından anlamlı bir fark bulamaması bu çalışmayla paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır. Fakat Yazıcı (2016) nın yapmış olduğu çalışmaya göre kadın basketbolcuların erkek basketbolculara göre daha fazla ortalamaya sahip olmaları bu çalışmayı destekler nitelikte olmadığı sonucuna varılabilir.

Fakat hentbol oyuncularının spor yılı değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık ölçeği ilişkin genel zihinsel dayanıklılık boyutunda 9 yıl ve üzeri sporcu grubundaki sporcular 6-8 yıl spor yapmış sporcu grubuna göre daha fazla zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Oyuncuların cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeğine ilişkin geven ve toplam zihinsel dayanıklılık boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre erkeklerin kadınlara oranla mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için kendilerine daha fazla güvendikleri ve ayrıca genel anlamda yine erkek sporcuların kadın sporculara göre daha fazla zihinsel dayanıklılık düzeylerine sahip oldukları sonucuna varılabilir.

KAYNAKLAR

Bayköse, N. (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi.

Borg, W.R. and Gall, M. (1989). Educational research: An introduction. New York: Longmen. pp: 939.

Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. Journal of Applied Sport Psychology, 17(3), 209-227.

Burton D., Raedeke T. D. (2008). Mental plans. Sport Psychology for Coaches. 1st ed. USA: Human Kinetics. p.205-28.

Cherry, H. L. (2005). Psychometric analysis of An İnventory Assessing Mental Toughness. Masters Theses, 588.

Crust, L., & Clough, P. (2011). Developing Mental Toughness: From Research To Practice. Journal of Sport Psychology in Action, 2 (1), 21-32.

Durand-Bush N., Salmela J. H. (2002). The Development And Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions Of World and Olympic Champions. Journal of Applied Sport Psychology JASP;14(3):154-71.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing Mental Toughness Research and Theory Using Personal Construct Psychology. International Review of Sport and Exercise Psychology, 2(1), 54-72.

Gucciardi, D., & Gordon, S. (2011). Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research. Routledge.

Gülşen, D. B. A. (2017). Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

Jones G., Hanton S. & Connaughton, D. (2002) A Framework of Mental Toughness? An İnvestigation of Elite Sport Performers. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 205-218.

Karasar, N. (1995). Scientific Research Method. Ankara: 3A Research Training Consultancy, 292.

Konter, E. (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. s. 31-37, 1. Basım, Dokuz Eylül Yayınları, Ankara.

Loehr, J. (1982). Mental Toughness Trainingfor Sports. New York: The Stephen Greene Press.

Loehr, J. E. (1986). Mental Toughness Training For Sports: Achieving Athletic Excellence. Penguin Books.

Sheard, M. (2013). Mental toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. 2nd Edn., Routledge: Hove, East Sussex.

Temel, V. & Nas, K. (2018). Mental Toughness On Athletes: The Interactıon Of The Sports Type, Gender And Age. The Journal of International Anatolia Sport Science, Vol. 3, No. 2.

Thewell, W.G. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. Journal of Applied Sport Psychology, 17, 326-332.

Yardımcı, A., Sadık, R., Kardaş, N.T. (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2(2), 79-90. DOI: 10.25307/jssr.337838.

Yazıcı, A. (2016). Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.

pozitif Düşünme: Bir Spor Perspektifi

[1] *Kazım NAS*
[1] *Veysel TEMEL*
[2] *Aylin GÜVENÇ*

[1]*Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, KARAMAN*
[2]*Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, KARAMAN*

ÖZET

Sporda pozitif düşünme yaratıcı ve etkili düşünmeyi artırmaktadır. Mevcut çalışma üniversite takımlarında görev alan oyuncuların olumlu düşünme düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma grubunu 99 kadın öğretmen ve 50 erkek oyuncu olmak üzere toplam 149 farklı branşlardan (Yaş Ort.= 21,26 ±1,99) oyuncu oluşturmaktadır. Oyuncuların olumlu düşünme becerisini ölçmek için Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen "Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için tek örneklem Kolmogorov Smirnov Testi uygulanmıştır. Normal dağılım göstermediği için ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney-U testi, çoklu karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Gruplar arası farkı belirleyebilmek için de yine Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, sporcuların olumlu düşünme beceri düzeylerinin (Ort.= 13,13) ortalamanın altında olduğu söylenebilir. Kişisel özelliklere göre oyuncuların olumlu düşünme beceri düzeylerinin cinsiyet, yaş ve aktif spor yapma durumu değişkenlerine göre anlamlı fark bulunurken, diğer değişkenlere göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Olumlu Düşünme, Oyuncu

POSITIVE THINKING: A Sports Perspective

ABSTRACT

A positive mood enhances creative and affective performance at sports. The current study examined positive thinking levels of the students playing at school teams. One hundred forty nine athletes, 99 females & 50 males, Average age= 21.26±1.99) created from school teams. In order to determine athletes' positive thinking levels; "Positive Thinking Skills Scale" developed by Bekhet and Zauszniewski (2013) was used to measure teachers' positive thinking ability. A single sample Kolmogorov Smirnov Test was applied to determine whether the measurements were appropriate for normal distribution. And Because it did not show normal distribution, Mann Whitney-U was used in binary comparisons, Kruskal Wallis-H test was used in multiple comparisons, and again Mann Whitney-U was used to determine difference between groups. The results indicated that the positive thinking levels of the ethletes are low. According to personal characteristics, there was a significant difference among the athletes' positive thinking abilities and gender, age, and active sporting status.

Key Words: Sports, Positive Thinking, Athlete

GİRİŞ

Düşünme, var olan bilginin zihinde işlenerek tanımlanması ve beceri olarak davranışa dönüşmesi olarak tanımlanabilir. Düşünme tarzı ise insanların hayatları boyunca karşılaştıkları durumlar karşısında var olan bilgiyi işleme şekli olarak değerlendirilebilir. Bu durum kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir. Çünkü bazı bireyler aynı duruma faklı yorumlamalar getirerek farklı davranışlar sergileyebilir. Bu davranışlar bazıları için olumul bazıları için ise

olumsuz olabilmektedir (Erez, Johnson & Judge,1995). Düşünme şekilleri, kişilerin var olan yeteneklerini göstermede önemli bir tercih durumudur. İnsanlar karşı karşıya kaldıkları durumlarda kendilerini ifade edecekleri yolu seçerken bir tercih kullanmak zorundadırlar (Çubukçu, 2004). Kişiler olumlu bakış açısına sahiplerse neyle karşılaşırlarsa karşılaşsınlar hep olumlu düşünecek ve olumlu düşünme tecrübesine sahip olacaklardır. Bu durum onlarda diğerlerine oranla daha çok mutlu ve sağlıklı hissettirecektir(Öğretir,2004, ;akt., Akın ve diğ., 2013). Olumlu düşünmeye olan ilginin artarak devam etmesi olumlu duyguların, davranışların ve düşüncelerin hem psikolojik hem de fiziksel olarak iyi olmaya etki ettiğini gösteren çalışmaların arttığını görmekteyiz(Fredrickson, 2001; Naseem&Khalid, 2004). Tüm yapılan bu tür çalışmalar hangi alan olursa olsun tedavi etmede, önlemede veya performans artırımında olumlu etkileri olduğunu göstermiştir(Mc Grath ve diğ., 2006). Pozitif düşünme, olumlu duygular, olumlu davranışlar ve iyi olma ve mutlu düşünme yetenekleriyle doğrudan ilişkilidir(Bekhet & Zauszniewski, 2013; Lightsey & Boyraz, 2011). Bireyin pozitif düşünme becerisini en etkin bir şekilde kullanması karşılaştığı her türlü problemlere pozitif bakış açısıyla yaklaşmasına neden olmaktadır. Yaşam kalitesi yüksek, daha az depresyona girme, yaşamdan tat alma, becerikli ve yaşam anlamı ile doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle kişilerin bu alanda geliştirilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla kişilerin pozitif düşünme becerilerinin daha fazla kullanabilmesine yönelik müdahaleler hedeflenmesi çok önem arz etmektedir (Bekhet & Zauszniewski, 201;Karagöz, 2011;Akın ve diğ., 2013).

Bu bağlamda yapılan bu çalışmanın üniversite takımlarında görev alan oyuncuların olumlu düşünme düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu sayede sporun olumlu bakış açısına olan etkisini ortaya çıkararak sporun yaygınlaşmasını, yaşamda daha başarılı olabilecek sağlıklı ve mutlu bireyler yetiştirmektir.

YÖNTEM

Bu araştırma, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde 2018-2019 Eğitim-Öğretim döneminde okul takımlarında (Basketbol, Futbol, Hentbol, Voleybol, Badminton, Masa Tenisi, Hokey, Atletizm) görev alan sporcuların olumlu düşünme becerilerinin bazı değişkenlere göre yordayıcılığını incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Betimsel yöntem var olan olay/olguyu araştırmacının müdahalesi olmadan tanımlamayı amaçlayan araştırma yöntemidir (Karasar, 1995). Betimsel çalışmalar belirli bir grubun tipik özelliklerini tanımlamayı, belirli bir grupta yer alan insanların belirli durumlar karşısında nasıl davranışlar ortaya koyacaklarını kestirmeyi ve bu konuda çıkarımlar yapmayı hedefler (Borg- Gall, 1989). Veriler yüz yüze görüşülerek random yöntemi ve gönüllülük esasına dayanılarak toplanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde 2018-2019 Eğitim-Öğretim döneminde okul takımlarında (Basketbol 25, Futbol 25, Hentbol 29, Voleybol 20, Badminton 10, Masa Tenisi 10, Hokey 20, Atletizm 10,) görev alan 149 okul takımı oyuncusu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacına uygun mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. Okul takımı oyuncularının olumlu düşünme düzeylerini ölçmek için Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen "Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği" ile katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sırasıyla aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenim gören ve üniversitenin takımlarında görev alan 149 sporcuların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 10 sorudan (Yaş, Cinsiyet, Bölüm, Sınıf, Aylık Gelir, Yaşamının çoğunu geçirdiği yer, aktif spor yapma, spor türü, spor yılı, boş zamanlarını değerlendirme) oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği (ODBÖ)

Bireyin işlevselliğinin uyumlu olmasında ve yaşam kalitesinin gelişmesinde önemli bir etkiye sahip olan olumu düşünme becerilerinin ne sıklıkla kullanıldığını değerlendirmek amacıyla Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği 8 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek 4'lü bir derecelendirmeye sahiptir ("0" Hiçbir zaman, "1" Nadiren, "2" Genellikle, "3" Her zaman). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Yüksek puanlar olumlu düşünme becerilerinin daha sıklıkla kullanıldığını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 24, en düşük puan 0'dır. Ölçeğin uyum geçerliği için yapılan çalışmada pozitif düşünme becerileri ile depresyon (r= -.45,) arasında negatif; genel iyi olma (r= .40) ve beceriklilik (r= .63) arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur.

Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .54 ile .68 arasında sıralanmaktadır (Akın ve diğ., 2015).

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında olumlu düşünme becerisi ölçeği verilerinin normal dağılıma uygun olup olmadığına bakmak için Kolmogorov Simornov Normallik dağılım testi kullanılmış ve tabloya bakıldığında normal dağılım göstermediği anlaşılmaktadır. Bu nedenle Non-Parametrik testlerden Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis-H testleri uygulanmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için Mann Whitney-U bakılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların olumlu Düşünme Becerisini Ait Kolmogorov Simornov Testi

Parameters	Olumlu Düşünme
n	149
Mean	13,1342
Std. Deviation	4,07142
Kolmogorov Smirnov Z	,142
p	,000

Tablo 1'e bakıldığında olumlu düşünme becerisine ilişkin Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış. Buna göre normal dağılım göstermediği sonucuna varılmıştır.

BULGULAR

Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Katılımcıların Kişisel Özellikleri		n	%
Cinsiyet	Kadın	99	66,4
	Erkek	50	33,6
Yaş	18-19	28	18,8
	20-21	59	39,6
	22-23	62	41,6
Bölüm	Öğretmenlik	62	41,6
	Yöneticilik	30	20,1
	Antrenörlük	27	18,1
	Diğer	30	20,1
Sınıf	1	39	26,2
	3	48	32,2
	4	62	41,6
Aylık Gelir	0-1500	119	79,9
	1501-3000	30	20,1
Yerleşim Yeri	Büyükşehir	37	24,8
	İl	59	39,6
	İlçe	31	20,8
	Kasaba/Köy	22	14,8
Aktif Spor	Evet	84	56,4
	Hayır	65	43,6
Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme	Bazen	83	55,7
	Hiçbir Zaman	66	44,3

Tablo 2'e bakıldığında, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kadın olan sporcu sayısı 99 kişi (%66,4) iken erkek olan sporcu sayısı 50 (%33,6) kişidir. Yaş durumu değişkenine göre 28 kişi (%18,8) 18-19 yaş aralığında, 59 kişi (%39,6) 20-21 yaş aralığında, 62 kişi (%41,6) 22-23 yaş aralığındadır. Bölüm değişkenine göre sporcuların 62 kişi (%41,6) öğretmenlik bölümü, 30 kişi (%20,1) yöneticilik bölümü, 27 kişi (18,1) antrenörlük, 30 kişi (20,1) diğer bölümlerden oluşmaktadır.

Sınıf değişkenine göre sporcuların 39 kişi (%26,2) 1.sınıf, 48 kişi (%32,2) 3. Sınıf, 62 kişi (%41,6) 4. sınıftan oluşmaktadır. Aylık gelir durumu değişkenine göre 119 kişi (%79,9) 0-1500 TL arasında, 30 kişi (%20,1) 1501-3000 TL arasındadır. Yerleşim yeri değişkenine göre 37 kişi (%24,8) büyükşehir, 59 kişi (%39,6) il, 31 kişi (%20,8) ilçe, 22 kişi (%14,8) kasaba/köyde yaşamaktadır. Aktif spor yapma durumu değişkenine göre 84 kişi (%56,4) evet, 65 kişi (%43,6) hayır seçeneğini işaretlemiştir. Boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre 83 kişi (%55,7) bazen, 66 kişi (%44,3) hiçbir zaman seçeneğini işaretlemiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Düzeylerine İlişkin Sonuçları

	n	Ort.	Ss	Min	Max
Olumlu Düşünme Becerisi	149	13,13	4,07	8,00	24,00

Tablo 3'de katılımcıların geneline ait olumlu düşünme beceri puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; araştırmaya katılan sporcuların olumlu düşünme beceri puan ortalaması 13,13 ile olumlu düşünme becerilerinin ortalamanın altında olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Olumlu Düşünme Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Cinisyet	N	Mean	S.O.	U	z	p
Kadın	99	68,64	6795,50			
Erkek	50	87,59	4379,50	1845,500	-2,547	,011
Toplam	149					

Tablo 4' ten anlaşılacağı üzere, sporcuların olumlu düşünme ölçeğinden almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında cinsiyetin istatistiksel açıdan $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 5. Olumlu Düşünme Ölçeği Puanlarının Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Mean	Kruscak Wallis H	df	p	
Yaş	18-19	28	99,07	21,410	2	,000	1-2
	20-21	59	56,46				1-3
	22-23	62	81,77				

Tablo 5'ten anlaşılacağı gibi, olumlu düşünme ölçeği sıralamalar ortalamalarının sporcunun yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda sporcunun yaş düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (x2=21,410; sd=2; 05). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda farklılığın sporcuların 18-19 yaş grubuyla 20-21 yaş grubu arasında sporcuların 18-19 yaş grubuyla 22-23 yaş grubu arasında gerçekleştiği belirlenmiştir (U=378,50; z=-4,107; 05).

Tablo 6. Sporcuların Aktif Spor Yapma Değişkenine Göre Olumlu Düşünme Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Aktif Spor Yapma	N	S.T.	S.O.	U	z	p
Evet	99	68,64	6795,50			
Hayır	50	87,59	4379,50	1845,500	-2,547	,011
Toplam	149					

Tablo 6'dan anlaşılacağı üzere, sporcuların olumlu düşünme ölçeğinden almış oldukları puanların, aktif spor yapma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında aktif spor yapma istatistiksel açıdan $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporculara uygulanan *Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği* (ODBÖ) sonuçları ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda;

Genel anlamda Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi takımlarında görev alan sporcuların olumlu düşünme puan ortalaması ortalamanın altında olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle sporcuların olumlu düşünemedikleri ve olaylara daha iyimser yaklaşamadıkları sonucuna varılabilir. Alan yazın incelendiğinde farklı örneklem gruplarında bu çalışmayla ilgili bazı sonuçlara rastlanmıştır. Temel ve ark. (2018) öğretmenler üzerine yapmış olduğu çalışmada öğretmenlerin olumlu düşündükleri sonucunu bulması yapılan bu çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır. Yine Seligman ve Pawelski (2003) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin olumlu düşündükleri ve iyimser oldukları anlaşılmakta. Bu şekilde

olan katılımcıların problemleri daha rahat çözebildiği sonucuna ulaşması yapılan bu çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Bağımsız değişkenlerden Cinsiyete göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla olumlu düşünme becerilerinin yüksek olduğu sonucuna varılabilmektedir. Bununda nedeninin erkek sporcuların hayattaki sorumlulukları daha fazla olmasına bağlanabilir. Alan yazında cinsiyet değişkeni açısından olumlu düşünmenin incelendiği çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlar gözlenmiştir.

Yaş'a göre 18-19 yaş aralığında olan sporcuların 20-21 ve 22-23 yaş aralığında olan sporculara göre daha çok olumlu düşünme becerisine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bunu da 18-19 yaş grubunun henüz hayatın başında olmaları bakış açılarının daha olumlu olduğu düşünülmektedir. Temel ve diğ. (2018) öğretmeler üzerine yapmış olduğu çalışmaya göre ise yaş grubu yüksek olanların diğerlerine göre daha olumlu düşündükleri sonucu bu çalışmayı destekler nitelikte değildir.

Aktif spor yapma değişkenine göre aktif olarak spor yapan oyuncuların aktif olarak spor yapmayan oyunculara göre olumlu düşünme becerisine sahip olmadıkları anlaşılmaktadır. Profesyonel sporcu olmanın günümüzde çok zor olması ve içinde yaşanılan dünyanın ekonomik zorlukları daha fazla barındırması oyuncuların daha olumsuz düşünmelerine sebep olduğu söylenebilir.Temel ve ark. (2018) öğretmenler üzerine yapmış olduğu çalışmaya göre spor yapan öğretmenlerin spor yapmayan öğretmenlere göre daha çok olumlu düşünme becerisine sahip olduğu sonucu yapılan bu çalışmayla paralellik göstermediği sonucuna varılmaktadır.

Sonuç olarak, çalışma kapsamındaki okul takımı oyuncularının düşük düzeyde olumlu düşünme becerisine sahip oldukları anlaşılmıştır. Ancak yapılan literatür taraması sonucunda, sporcuların olumlu düşünme düzeylerini ortaya koyan doğrudan bir çalışmanın olmadığı anlaşılmaktadır. Bundan dolayı yapılan bu çalışmanın literatüre büyük katkı sağlayacağı ve bundan sonra yapılacak olan çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

ÖNERİ

Herkese göre farklılık gösteren düşünme becerisinin olumlu yönde olması için kişilerin sadece okul takımlarıyla sınırla kalmaması okul dışıda sportif ve sosyal faaliyetlere yönlendirilmeleri gerekmektedir.

KAYNAKLAR

Akın, A., Hamedoğlu, M. A., Kaya, Ç. ve Sarıçam, H. (2013). Turkish version of the Employment Hope Scale: The validity and reliability study. IIB International Refereed Academic Social Sciences Journal, 11(4), 56-68.

Akın, A., Uysal, R., & Akın, Ü. (2015). Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, 51,* 265-270.

Bekhet, A. K., Zauszniewski, A. (2013), "Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale", Western Journal of Nursing Research, 35(8) 1074–1093.

Borg, W. R., Gall, M. (1989), "Educational research: An introduction", New York: Longmen, p.939

Çubukçu, Z. (2004). Öğretmen Adaylarının DüĢünme Stillerinin Belirlenmesi‖, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, C. 5, S. 2, s. 87-106.

Erez, A., Johnson, D. E. & Judge, T.A. (1995) Self-deception as a mediator of the relationship between dispositions and subjective well-being. Personality and Individual Differences, 5, 597–612.

Frederickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. American Psychologist, 56, 218-226.

Karasar, N. (1995). Bilimsel araştırma yöntemi, Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık, 292.

Karagöz, Y. (2011). Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.

Lightsey, R. O. & Boyraz, G. (2011). Do positive thinking and meaning mediate the positive affect-life satisfaction relationship? Canadian Journal of Behavioral Science, 43, 203-213.

McGrath, C., Jordens, C. F. C., Montgomery, K., & Kerridge, I. H. (2006). "Right way" to "do" illness? Thinking critically about positive thinking. Internal Medicine Journal, 36, 665-668.

Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive thinking and coping with stress and health outcomes: Literature review. Journal of Research & Reflections in Education, 4, 42- 61.

Öğretir, A.D. (2004). Pozitif Düşünceye Dayalı Eğitim Programının Annenin Kişilik Özelliğine Etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Seligman, M.E.P. & Pawelski, J.O. (2003), "Positive psychology: FAQs", Psychological Inquiry, 14(2), 159-163.

Temel, V. & Nas, K . (2018). Öğretmenlerin Bazı Değişkenler Açısından Olumlu Düşünme Düzeylerinin Belirlenmesi. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi Tam Metin Bildiri Kitapçığı, 41-49.

Üniversite Hizmet Kalitesi Üniversiteye Duyulan Memnuniyet Tavsiye Etme Niyeti ve Öğrenci Sadakati Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Spor Bilimleri Fakültesi Örneği

[1] Erkan Faruk Şirin
[1]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[2] Murat Erdoğdu
[2]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[3] Muhsin Çınar
[3] Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü

ÖZET

Üniversite öğrencilerinin yükseköğretim hizmet kalitesi, üniversiteye duyulan memnuniyet, tavsiye etme niyeti ve öğrenci sadakati arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bu çalışma İç Anadolu Bölgesinde yer alan bir devlet üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesinde 2018-2019 öğretim yılı güz yarıyılında öğrenim gören 470 öğrenci ($n_{Kadın}$=268; n_{Erkek}=202) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında Yükseköğretimde Hizmet Kalitesi, Memnuniyet, Tavsiye Etme ve Sadakat Ölçekleri ile elde edilen veriler, parametrik test istatistikleri ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular ışığında, yükseköğretim hizmet kalitesi boyutlarından kurumun akademik yönü ve erişilebilirliğin üniversiteye duyulan memnuniyete belirgin bir etkisi olmadığını, kurumun idari yönü, kurumun imajı, kurumun sunduğu diploma programları ve kurumun fiziki imkanları değişkenlerinin ise üniversiteye duyulan memnuniyete aynı yönlü doğrusal bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Kurulan bu model üniversiteye duyulan memnuniyetteki değişikliklerin %50'sini açıklamaktadır. Ayrıca araştırma sonuçları üniversiteye duyulan memnuniyet ve tavsiye etme niyetinin öğrenci sadakati üzerindeki etkisini ölçen diğer modelde ise aynı yönlü doğrusal bir etkinini olduğu görülmüştür. Bu modelin öğrenci sadakatindeki değişikliklerin %62'sini açıkladığı belirlenmiştir. Bu modellerin sonucunda yükseköğretim hizmet kalitesinin üniversiteye duyulan memnuniyet üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu, üniversiteye duyulan memnuniyet ve tavsiye etme niyetinin de öğrenci sadakati üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yükseköğretim hizmet kalitesi, öğrenci memnuniyeti, tavsiye etme niyeti ve öğrenci sadakati, spor bilimleri fakültesi

Examination of the Relations among Service Quality of Higher Education, Recommendation Intention, Satisfaction with the University and Student Loyalty: Faculty of Sports Science Sample

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship among the quality of service in higher education, satisfaction with the university, recommendation intention and student loyalty. It was conducted on 471 students (n_{Women}=268; n_{Man}=202) studying in the 2018- 2019 academic year at the Faculty of Sport Sciences of a state university in Central Anatolia. The data obtained by the Loyalty, Quality of Service in Higher Education, satisfaction and recommendation scales were analyzed by parametric test statistics in the study. The academic aspect of the institution and the accessibility dimensions of higher education service quality have no significant impact on the satisfaction with the university. Administrative aspect of the institution, image of the institution, the diploma programs offered by the institution and the physical facilities of the institution have the same directional linear effect on the satisfaction with the university. This model explains 50% of the changes in the satisfaction with the university. In addition, the results in the other model measures the impact of the satisfaction and the recommendation intention on student loyalty show that they have the same directional linear effect. It is also determined that this model explaines 62% of the changes in student loyalty. As a result of these models, the quality of service in higher education has a direct impact on university satisfaction, the satisfaction with the university and recommendation intention can also be said to have a direct impact on student loyalty.

Keywords: Higher education quality, student satisfaction, recommendation intention, student loyalty, faculty of sports science

GİRİŞ

Ülkemizde son dönemlerde üniversite sayılarındaki artışın (2002 yılında 76 üniversite; 2019 yılında 186 üniversite) beraberinde getirdiği rekabet yönetsel açıdan; öğrenciler, çalışanlar ve kurumu destekleyenler için girdi sağlama, öğrenciler açısından; çekici, tercih edilebilir bir yapıya kavuşturabilme uğraşlarının önemini ortaya koyarken (Ivy, 2001; Soutar ve Turner, 2002; Cubillo vd., 2006), daha rekabetçi bir seviye ulaşmıştır. Üniversite sayılarındaki artışa paralel olarak öğrenci kontenjanlarında da artış olmuştur. Günümüzde aday öğrencilerin üniversite tercihinde okumak istedikleri bölüm ya da programların varlığının ve kalitesinin yanında memnun olabilecekleri, üniversitenin kendilerine sunduğu hizmetlerle istek ve ihtiyaçlarının optimum düzeyde karşılanabileceği yükseköğretim kurumlarına yöneldikleri söylenilebilir. Bu anlamda üniversiteler; aday öğrencilerin beklentilerini iyi anlayıp bu beklentilerini karşılayabilecek, bu beklentilerine cevap verebilecek eğitim hizmetini sağlamanın yanında öğrencileri cezp edebilecek, mevcut öğrenciler açısından sadakat oluşturabilecek ve bu yolla alternatiflerinden farklılaşmasını kolaylaştırabilecek değerlere sahip olmalıdır. Ayrıca Üniversiteler ve yüksek eğitim kurumları, ulusal ve uluslararası seviyede yüksek kaliteli öğrencileri ve akademik personeli çekebilmek için birbiriyle rekabet etmek zorundadırlar (Melewar ve Akel, 2005).

Öğrencilerin öğrenim göreceği/gördüğü yükseköğretim kurumuna yönelik kalite beklentileri temelde çok boyutlu bir olgudur. Bu olgu; eğitim kalitesi, fiziki mekânlar, sunulan uygulama olanakları, sosyal kültürel ve sportif olanaklar ve öğrencinin bireysel özellikleri gibi farklı boyutları içermektedir (Saydan, 2008). Eğitimin bir hizmet olması ve üniversitelerin de hizmet üreten kurumlar olması, dolayısıyla, eğitim hizmetinin müşterisi durumunda olan öğrencilerin aldıkları eğitim hizmeti ve bu hizmetten sağladıkları memnuniyet üniversiteler için önemlidir. Yükseköğretim kurumları verdikleri bu eğitim hizmetiyle öğrencileri memnun etmeli ve bu memnuniyeti sürekli hale getirebilmelidir. Aldığı eğitimden memnun olan öğrenci üniversitesine sadık olacak ve üniversitesini başkalarına tavsiye edebilecektir.

Eğitim hizmetinin uygunluğu, öğrencilerin memnuniyet düzeylerinin belirlenmesi ile ölçülebilmektedir (Marzo-Navarro vd., 2005). Eğitim hizmetleri gerçekleştirilirken öğrenci memnuniyetinin sağlanabilmesi için eğitim hizmeti verilirken kullanılacak araç ve gereçler, ekipmanlar ve bunların miktar olarak yeterlilikleri ile çağın teknolojisine uygunluğu sunulan hizmetin kalitesiyle beraber tatmin düzeyi üzerinde de etkili olacaktır (Dilşeker, 2011). Yükseköğretim kurumlarında kalitenin belirlenerek bu verilerle kalitelerinin sürekli geliştirilmesi öğrenci memnuniyetinin sağlanmasında kritik rol üstlenmektedir (Sakarya, 2006). Bu bağlamda Watty (2006)'nin yükseköğretimde kalite çalışmalarının yürütülmesi aşamasında öğrencilerin düşüncelerinin önemini vurgulamıştır.

Türkiye'de yükseköğretim kurumlarında spor eğitimi veren eğitim okulların sayısındaki artış, öğrencilerin arasında seçim yapacağı alternatiflerin sayısını da artırmıştır. Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumları rekabetçi koşullarda, öğrenci sadakatini ve sadakat sürekliliğini sağlamak adına tavsiye edilebilme, öğrencilerin memnuniyet düzeylerini arttırma, sağladığı olanakları iyileştirerek hizmet kalitesini artırma konularında üniversite yönetimlerince destek sağlanırsa kaliteli insan gücü yetiştirebilir.

Öğrencinin memnuniyeti üzerinde hizmet kalitesi faktörlerinin (Soutar ve McNeil, 1996; Caruana vd., 2000; Kaya ve Engin, 2007; Clemes vd., 2007; Tan, 2007; Nadiri vd., 2009; Duygun ve Okumuş, 2008; Cingöz, 2009; Sultan ve Yin Wong, 2014; Ali vd., 2016) ve öğrencinin bu memnuniyeti ile oluşan tavsiye etme davranışının öğrenci sadakati üzerinde etki (Rojas-Mendez, 2009; Brochado, 2009; Dilşeker, 2011; Tayyar ve Dilşeker, 2012) gücüne sahip birçok faktör arasında en önemlileri olduğu yazında rastlanan bu çalışmalar ile desteklenmiştir.

Hizmet kalitesi algısı yüksek ve eğitiminden memnun olan öğrencinin üniversitesine sadık olması ve üniversitesini başkalarına tavsiye etmesi noktasından hareketle bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin yükseköğretim hizmet kalitesi, üniversiteye duyulan memnuniyet, tavsiye etme niyeti ve öğrenci sadakati arasındaki ilişkilerini belirlemek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmanın amacı doğrultusunda çalışmada nicel paradigma kapsamında, değişkenler arasındaki ilişkilerin uygulanan ölçekler aracılığıyla araştırıldığı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. (Büyüköztürk vd., 2012; Karasar, 2012). İlişkisel tarama araştırması, bir grup içindeki değişkenler arasındaki ilişkiyi ve değişkenler arasında neden- sonuç olasılığına ilişkin fikir veren çalışmaları içerir (Fraenkel vd., 2012).

Çalışmanın teorik kısmında verilen bilgilerin somut çıktılara dönüştürülmesi amacıyla iki model kurgulanmıştır. İlk modelde üniversite hizmet kalitesi faktörlerinin üniversiteye duyulan memnuniyete olan etki düzeylerini belirlemek amacıyla öğrencilerin üniversite hizmet kalitesi faktörlerinden kurumun idari yönü, kurumun akademik yönü, kurumun imajı, erişilebilirlik, kurumun sunduğu diploma programları ve kurumun fiziki imkanları bağımsız değişkenleri ile bağımlı değişken konumunda olan öğrenci memnuniyetinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Bu kavramsal model ile aşağıdaki hipotezlerle sorgulanmıştır.

H_1:Kurumun idari yönü kalite algısı üniversiteye duyulan memnuniyeti pozitif yönde etkiler.
H_2:Kurumun akademik yönü kalite algısı üniversiteye duyulan memnuniyeti pozitif yönde etkiler.
H_3:Kurumun imajı kalite algısı üniversiteye duyulan memnuniyeti pozitif yönde etkiler.
H_4:Erişilebilirlik kalite algısı üniversiteye duyulan memnuniyeti pozitif yönde etkiler.
H_5:Kurumun sunduğu diploma programları kalite algısı üniversiteye duyulan memnuniyeti pozitif yönde etkiler.
H_6:Kurumun fiziki imkanları kalite algısı üniversiteye duyulan memnuniyeti pozitif yönde etkiler.

İkinci modelde ise yine teorik kısmında verilen bilgiler ışığında üniversiteye duyulan memnuniyet ve tavsiye etme davranışı bağımsız değişkenleri ile bağımlı değişken konumunda olan öğrenci sadakatinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Bu kavramsal model ile aşağıdaki hipotezlerle sorgulanmıştır.

H_7:Üniversiteye duyulan memnuniyet öğrenci sadakatini pozitif yönde etkiler.
H_8:Tavsiye etme davranışı öğrenci sadakatini pozitif yönde etkiler.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi'nde 2018-2019 öğretim yılı güz yarıyılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Ankete katılan öğrenciler, kolayda örnekleme yöntemi ile çalışmaya dahil edilmişlerdir. Çalışmada toplam 500 ankete erişilmiş, fakat bazı soruların eksik cevaplandırılması sebebiyle 470 anketin kullanılabilir olduğuna karar verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, "Kişisel Bilgi Formu", "Yükseköğretimde Hizmet Kalitesi Ölçeği" ve "Üniversiteye Duyulan Memnuniyet, Tavsiye Etme Niyeti Ve Öğrenci Sadakati Ölçekleri" kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu: Araştırmaya konu olan öğrencilerin demografik özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacılar tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Bu form, öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, bölümü, sınıfı gibi bağımsız değişkenleri içermektedir.

Yükseköğretimde hizmet kalitesi ölçeği: Bu çalışmada kullanılan ilk ölçek Firdaus (2005)'a ait HEdPERF ölçeğinden yararlanılarak oluşturulan Bektaş ve Ulutürk-Akman (2013) tarafından geçerlik ve güvenirliği yapılan Yükseköğretimde Hizmet Kalitesi Ölçeğidir. Ölçek, toplam 28 maddeden ve 6 alt boyuttan (kurumun idari yönü, kurumun akademik yönü, kurumun imajı, erişilebilirlik, kurumun sunduğu diploma programları ve kurumun fiziki imkanları) oluşmakta olup yanıtlayıcılardan ifade edilen durumlara kulüp faaliyetleriyle ilgili olarak ne düzeyde katıldıklarını "1 = hiç katılmıyorum" ile "5 = kesinlikle katılıyorum" arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçekte değerlendirmeleri istenmektedir. İç tutarlılık güvenirliği için hesaplanan Cronbach Alfa katsayıları ise ölçeğin geneli için α=0.91 ve birinci faktör için (kurumun idari yönü) α=0.92, ikinci faktör için (kurumun akademik yönü) α=0.81, üçüncü faktör için (kurumun imajı) α=0.82, dördüncü faktör için (erişilebilirlik) α=0.74, beşinci faktör için (kurumun sunduğu diploma programları) α=0.71 ve altıncı faktör için (kurumun fiziki imkanları) α=0.70 olarak belirlenmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda söz konusu yapının 6 boyuttan oluştuğu ve toplam açıklayıcılık oranının %63.3 olduğu ortaya çıkmıştır. Bektaş ve Ulutürk-Akman (2013) çalışma kapsamında ölçme aracının yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi de yapılmıştır. Bu analiz sonucunda elde edilen değerler: χ2/df=2,58, RMSEA=0,05, SRMR= 0,05, GFI= 0,90, AGFI= 0,86, CFI= 0,97, NNFI= 0,96, ve NFI= 0,95. Bu değerler dört boyutlu yapının mevcut çalışma grubu üzerinde de doğrulandığını göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizi sonucunda ölçme aracının geçerli ve güvenilir bir ölçüm yapabildiği söylenebilir.

Üniversiteye duyulan memnuniyet, Tavsiye etme niyeti ve Öğrenci sadakati ölçekleri: Bu çalışmada kullanılan diğer ölçekler araştırmacılar tarafından geliştirilmiş ve veri toplama aracı kullanılmıştır. Ölçeğin hazırlanması sürecinde öncelikle araştırma kapsamındaki spor bilimleri fakültesi bölümlerinin (beden eğitimi öğretmenliği, spor yöneticiliği, antrenörlük eğitimi ve rekreasyon) 13 şubesinin sınıf temsilcileri ve sınıf temsilcilerinin (1. ve 2. Öğretim) önerdikleri birer öğrenci olmak üzere toplam 28 öğrenci belirlenmiş olup bu öğrencilerden 21'i ile yüz yüze görüşme yapılabilmiştir. Görüşmelerde öğrencilere "Bu üniversitedeki hangi uygulamalar sizde memnuniyet ya da memnuniyetsizlik oluşturuyor?", "Bu üniversite tarafından sunulan hizmetleri tavsiye etme hakkındaki düşünceleriniz?" ve "Bu üniversiteye aidiyet ile ilgili düşünceleriniz?" şeklinde genel bir soru yöneltilmiş, görüşmelerin akışı içerisinde yöneltilen alt sorularla memnuniyet, tavsiye etme ve sadakat ölçeklerinin hazırlanmasına katkı sağlayacak veriler hedeflenmiştir. Yüz yüze yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen veriler memnuniyeti sorgulayan maddeler olarak düzenlenmiştir. Görüşmelerin yanı sıra benzer ölçme araçlarındaki maddeler de incelenerek öğrenci memnuniyetini, tavsiye etme davranışını ve sadakatini ölçeceği düşünülen maddelerle karşılaştırılmıştır. Bu şekilde oluşturulan memnuniyetle ilgili 4 madde (örn; *Üniversiteden aldığım hizmet beklentilerimi tamamen yerine getirmiştir, Her şeyi dikkate aldığımda verilen üniversitemde verilen hizmet tatmin edicidir*), tavsiye etme davranışı ile ilgili 3 madde (örn; *Eş, dost ve akrabalarıma bu üniversite hakkında olumlu şeyler söylerim, Gelecekteki öğrenciler için bu üniversite tarafından sunulan hizmetleri tavsiye etme hakkında endişem yok*) ve sadakat ile ilgili 3 madde (örn; *Bu üniversiteye ait olduğum için çok mutluyum, Bir daha üniversite seçme şansım olsa, yine kendi üniversitemi seçerdim)* ikisi Türkçe, ikisi de ölçme değerlendirme alanında uzman olan dört öğretim üyesince incelenmiştir. Her madde"1 = hiç katılmıyorum" ile "5 = tamamen katılıyorum" arasında değişen 5'li Likert tipi bir yapıda değerlendirmeleri istenmiştir. Ölçme aracının geçerlik ve güvenirlik analizleri 70 öğrencinin doldurduğu formlar üzerinden yapılmıştır. Üç ölçek için geçerlik çalışması yapı geçerliği kapsamında Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. AFA, çok sayıda değişkenden

(maddeden) bu değişkenlerin birlikte açıklayabildikleri az sayıda tanımlanabilen anlamlı yapılara ulaşmayı hedefler (Büyüköztürk, 2004). Yapılan faktör analizinin uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett testi ile incelenmiştir.

Üniversiteye duyulan memnuniyet ölçeği KMO değeri 0.82 olarak hesaplanmıştır. Bartllett testi sonucu 973,998 (p<0,000) olarak bulunmuştur. Genel olarak değerlendirildiğinde, tüm maddelerin tek boyutlu bir yapıda yer aldıkları ve .82 ile .90 arasında değişen faktör yükleri ile yerleştikleri görülmüştür. Analizler sonucunda ölçeğin tek faktörden (boyuttan) oluştuğu saptanmıştır. Faktörün öz değerleri (eigenvalue) 2.924'dir. Bu faktör toplam varyansın % 73.1'ini açıklamaktadır. İç tutarlılık güvenirliği için hesaplanan Cronbach Alfa katsayıları ise α=0.88'dir.

Tavsiye etme niyeti ölçeği için yapılan faktör analizinin uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett testi ile incelenmiştir. Analizde, ölçeğin KMO değeri 0.74 olarak hesaplanmıştır. Bartllett testi sonucu 991,041 (p<0,000) olarak bulunmuştur. Tek boyutlu bir yapıda yer alan maddelerin faktör yükleri .88 ile .90 arasında değiştiği ve faktörün öz değerleri (eigenvalue) 2.377 olduğu görülmüştür. Bu faktör toplam varyansın % 79.2'sini açıklamaktadır. İç tutarlılık güvenirliği için hesaplanan Cronbach Alfa katsayıları ise α=0.88'dir.

Son olarak *öğrenci sadakati ölçeği* için yapılan faktör analizinin uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett testi ile incelenmiştir. Analizde, ölçeğin KMO değeri 0.74 olarak hesaplanmıştır. Bartllett testi sonucu 731,811 (p<0,000) olarak bulunmuştur. Tek boyutlu bir yapıda yer alan maddelerin faktör yükleri .88 ile .91 arasında değiştiği ve faktörün öz değerleri (eigenvalue) 2.404 olduğu görülmüştür. Bu faktör toplam varyansın % 80.1'ini açıklamaktadır. İç tutarlılık güvenirliği için hesaplanan Cronbach Alfa katsayıları ise α=0.88'dir.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22 İstatistiksel Paket Programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde istatistikî yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma gibi "Betimsel istatistiksel analizler", "Faktör Analizi", "Pearson Korelasyon Analizi" ve "Regresyon Analizi" kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, verilerin araştırma soruları doğrultusunda analiz edilmesiyle ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Bu anlamda; araştırmaya katılan öğrencilerin; %57'si kadın, %43'si erkektir. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.35±1,88'dir. Söz konusu öğrencilerin %19,4'ü 1. sınıf, %20,2'si 2. sınıf, %23,8'i 3. sınıf ve %36,6'sı 4. sınıftır. Öğrencilerin %33'ü Beden Eğitimi Öğretmenliği, %30,4'ü Antrenörlük Eğitimi, %24,3'ü Spor Yöneticiliği ve %12,3'ü Rekreasyon bölümünde öğrenim görmektedir.

Tablo 1. Betimsel İstatistikler ve Üniversite Hizmet Kalitesi İle Üniversiteye Duyulan Memnuniyet Arasındaki Korelasyonlar

	N	Ort.	Ss	Üniversiteye Duyulan Memnuniyet
Üniversiteye Duyulan Memnuniyet	470	3,02	,94	
Kurumun Akademik Yönü	470	3,32	,86	,455**
Kurumun İdari Yönü	470	3.08	,84	,528**
Kurumun İmajı	470	3,05	1,07	,567**
Erişebilirlik	470	3,07	,98	,538**
Diploma Programları	470	3,04	,94	,616**
Fiziki İmkanları	470	3,06	1,00	,546**

**p<0,01

Yukarıdaki tabloda üniversite hizmet kalitesi ile üniversiteye duyulan memnuniyet arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon katsayıları verilmiştir ve değişkenler arasında gerçekleştirilen Korelasyon Analizi bulguları p<0.01 düzeyinde, tüm değişkenler arasında anlamlı doğrusal ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Büyüköztürk (2010)' a göre korelasyon katsayısının mutlak değeri 0,70-1,00 arasında ise yüksek ilişkiyi, 0,30-0,70 arasında ise orta düzey ilişkiyi, 0,00-0,30 arasında ise düşük ilişkiyi gösterir. Büyüköztürk (2010) esas alındığında, üniversiteye duyulan memnuniyet ile üniversite hizmet kalitesi boyutlarından kurumun akademik yönü arasındaki doğrusal ilişkinin (r=0.455; p<0.01), kurumun idari yönü arasındaki doğrusal ilişkinin (r=0.528; p<0.01), kurumun imajı arasındaki doğrusal ilişkinin (r=0.567; p<0.01), erişebilirlik arasındaki doğrusal ilişkinin (r=0.538; p<0.01), diploma programları arasındaki doğrusal ilişkinin (r=0.616; p<0.01) ve fiziki imkanları arasındaki doğrusal ilişkinin (r=0.446; p<0.01) orta düzeyde olduğunu bulgulamaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, öğrencilerin üniversite hizmet kalitesi algıları arttıkça, üniversiteye duyulan memnuniyetlerinde de artış olacağı gözlenmektedir.

Tablo 2. Betimsel İstatistikler ve Öğrenci Sadakati ile Üniversiteye Duyulan Memnuniyet ve Tavsiye Etme Niyeti Arasındaki Korelasyonlar

	N	Ort.	Ss	Öğrenci Sadakati
Öğrenci Sadakati	470	3,00	1,11	
Üniversiteye Duyulan Memnuniyet	470	3,02	,94	,584**
Tavsiye Etme Niyeti	470	3.13	1,06	,772**

**p<0,01

Yine tabloda öğrenci sadakati ile üniversiteye duyulan memnuniyet ve tavsiye etme niyeti arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon katsayıları verilmiştir ve değişkenler arasında gerçekleştirilen Korelasyon Analizi bulguları p<0.01 düzeyinde ve değişkenler arasında anlamlı doğrusal ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Öğrenci Sadakati ve üniversiteye duyulan memnuniyet arasındaki doğrusal ilişkinin (r=0.584; p<0.01) orta kuvvet olduğunu bulgulamaktadır. Öte yandan öğrenci sadakati ve tavsiye etme niyeti değişkenleri arasındaki doğrusal ilişki ise (r=0.772; p<0.01) yüksek düzeydedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, öğrencilerin üniversiteye yönelik memnuniyetleri ve tavsiye etme davranışları arttıkça, üniversiteye olan sadakatlerinde de artış olacağı gözlenmektedir.

Tablo 3. Üniversiteye Duyulan Memnuniyetin Üniversite Hizmet Kalitesi Algısından Etkilenip Etkilenmeme Durumuna Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan Değişken	Yordayan Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Üniversiteye Duyulan Memnuniyet	(Sabit)	,352	,141		2,503	,013
	Kurumun Akademik Yönü	,052	,049	,048	1,078	,282
	Kurumun İdari Yönü	,150	,050	,133	2,969	,003
	Kurumun İmajı	,187	,038	,213	4,874	,000
	Erişebilirlik	,067	,047	,070	1,435	,152
	Diploma Programları	,269	,048	,270	5,646	,000
	Fiziki İmkanları	,145	,042	,153	3,460	,001
	Multiple R= .707 R^2=.500					
	Adj R^2 = .493 $F_{(6,463)}$ = 77,023, p=0,00< .05					

Araştırma bulgularına göre, üniversiteye duyulan memnuniyet ve üniversite hizmet kalitesi alt boyutları (kurumun akademik yönü, kurumun idari yönü, kurumun imajı, erişebilirlik, diploma programları ve fiziki imkanları) ile anlamlı bir model oluşturmaktadır. Kurumun akademik yönü, kurumun idari yönü, kurumun imajı, erişebilirlik, diploma programları ve fiziki imkanları birlikte üniversiteye duyulan memnuniyeti toplam varyansının %50'sini açıklamaktadır (R=.707 R^2=.500, $F_{(6,463)}$=77,023, p=0,00< .05). Kurumun idari yönü (H_1), kurumun imajı (H_3), diploma programları (H_5) ve fiziki imkanlar (H_6) modele anlamlı katkı

sağladığı görülürken, kurumun akademik yönü (H_2) ve erişilebilirlik (H_4) modele anlamlı katkı sağlamamaktadır. Bu nedenle H_1, H_3 ve H_5 hipotezleri kabul edilmiştir.

Tablo 4. Öğrenci Sadakatinin Üniversiteye Duyulan Memnuniyet ve Tavsiye Etme Niyetinden Etkilenip Etkilenmeme Durumuna Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan Değişken	Yordayan Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Öğrenci Sadakati	(Sabit)	,121	,114		1,055	,292
	Üniversiteye Duyulan Memnuniyet	,241	,041	,204	5,843	,000
	Tavsiye Etme Niyeti	,687	,037	,653	18,722	,000
	Multiple R= .790 R^2=.624					
	Adj R^2 = .622 $F_{(2,467)}$ = 387,043, p=0,00< .05					

Araştırma bulgularına göre, öğrenci sadakati, üniversiteye duyulan memnuniyet ve tavsiye etme niyeti ile anlamlı bir model oluşturmaktadır. Üniversiteye duyulan memnuniyet ve tavsiye etme niyeti birlikte öğrenci sadakati toplam varyansının %62'sini açıklamaktadır (R= .790 R2=.622, F (2,467) = 387,043, p=0,00< .05). Üniversiteye duyulan memnuniyet (H_7) ve tavsiye etme niyeti (H_8) modele anlamlı katkı sağlamaktadır. Bu nedenle H_7 ve H_8 hipotezleri kabul edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yükseköğretim hizmet kalitesi, üniversiteye duyulan memnuniyet, tavsiye etme niyeti ve öğrenci sadakati arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmada iki farklı model geliştirilmiştir. İlk modelde üniversite öğrencilerinin üniversite hizmet kalitesi algılarının üniversiteye duyulan memnuniyet üzerine etkilerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. İkinci modelde ise üniversite öğrencilerinin üniversiteye duyulan memnuniyetlerinin ve tavsiye etme niyetlerinin öğrenci sadakati üzerine etkilerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Araştırma sonucu elde edilen ilk modelde, üniversiteye duyulan memnuniyetin; üniversite hizmet kalitesi boyutlarından kurumun idari yönü, kurumun imajı, diploma programları ve fiziki imkanlar arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin bu boyutlardaki kalite algıları arttıkça üniversiteye duyulan memnuniyetlerinde de bir artış olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin üniversiteye duyulan memnuniyetlerini açıklamada en etkili değişken diploma programları ve kurumun (spor bilimleri fakültesinin) imajı iken; bunu sırasıyla fiziki imkanlar ve kurumun idari yönü izlemektedir. Harvey ve Green'in (1993) belirttiği gibi üniversiteler tarafından sunulan hizmetlerin kalitesi, diğer hizmet sektörlerinden farklı olarak, öğrencilere sağladığı katma değer ile ölçülmektedir. Başka bir deyişle, katma değer, üniversite hizmetlerinin kalitesinin bir ölçüsü olarak görülmelidir. Bu nedenle üniversiteler sadece hizmet sunan değil, dönüştürücü niteliği ile yararlanıcılarının gelecekteki yaşamlarını da belirleyen kuruluşlardır. Dolayısıyla bu çalışmada öğrenci memnuniyetini arttırmanın yollarından en etkilisi diploma programları olduğuna göre üniversiteler toplumsal değişimi yakalayabilmek adına programlarını değişen ihtiyaç ve beklentilere uygun ve daha işlevsel hale getirerek yani öğrenciler için katma değer yaratarak öğrenci memnuniyetlerini yükseltebilir. Voss, Gruber ve Szmigin (2007) yükseköğretim hizmet kalitesine ilişkin yaptıkları çalışmada, öğrencilerin değerli ve kıymetli bir öğretim tecrübesi yaşamak ve gelecekteki meslekleri için profesyonel gelişimlerini sağlamaları için diploma programlarını önemsedikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca Melchor-Cardona ve Bravo (2012) yükseköğretimde kalite ile ilgili olarak öğrenci memnuniyetini açıklamada faktör analizi sonucunda ortaya çıkan anlamlı değişkenleri "üniversiteye ve akademik programlara duyulan güven ve entelektüel gelişimi sağlamada ölçme ve değerlendirme teknikleriyle ilgili öğrenci algıları" olarak sıralamıştır.

İlgili literatür incelendiğinde eğitim sektöründe hizmet kalitesi ve memnuniyet arasındaki ilişki birçok çalışmada bildirilmiştir (Brochado, 2009; Clemes, vd., 2007; Nadiri vd., 2009; Soutar ve McNeil, 1996; Ali vd., 2016; Caruana vd., 2000; Sultan ve Yin Wong, 2014). Bununla beraber Duygun ve Okumuş (2008)'un eğitim hizmetini alan öğrencilerin algıladıkları hizmet kalitesini belirlemek ve algılanan hizmet kalitesinin müşteri memnuniyeti ile olan ilişkisini tespit etmek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda, algılanan hizmet kalitesi ile müşteri memnuniyeti arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Cingöz (2009) de benzer şekilde Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü öğrencileri üzerinde uyguladıkları çalışmada hizmet kalitesinin müşteri memnuniyetine olumlu etkisini belirtmiştir. Dilşeker (2011)'in devlet ve vakıf üniversitelerinde hizmet kalitesi, öğrenci memnuniyeti, imaj, sadakat ve tavsiye etme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin memnuniyet düzeylerinin, devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden fazla olduğunu ve memnuniyetin tavsiye ve sadakati de aynı yönde etkilediği belirlenmiştir. Son olarak Derebaş (2010)'nın Özel Eğitim Kurumlarında yapmış olduğu araştırmada, "öğrencilerin algıladıkları hizmet kalitesi ile genel memnuniyet düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki belirlenmiş ve memnuniyet arttıkça algılanan hizmet kalitesi arttığı vurgulanmıştır.

Yükseköğretim hizmet kalitesi, üniversite öğrencilerinin memnuniyetini doğrudan etkileyen değişkenlerden biridir. Öğrencilerde oluşturulacak memnuniyet duygusu öğrencinin varlığının kurum tarafından kabul edildiğinin ve ona değer verildiğinin önemli bir göstergesidir. Memnuniyet duygusu yüksek olan bireyler kurumlarının iyi bir temsilcisi olmakta, kurumları ile ilgili tavsiye etme davranışları göstermektedirler. Çalışanlar, kurum ve öğrenciler arasındaki bağlılık duygusu kurumda pozitif bir iklim oluşturmaktadır. Acar ve diğerlerinin (2005) de belirttiği gibi "yaygın ve sürekli etki sağlayacak kaliteli eğitimin şekillenmesinde, etkin olan birikim ve insan kaynağının, kurumsal aidiyet bilinci ile memnuniyet düzeyinin geri bildirimlerle desteklenmesi, eğitimdeki kaliteyi arttırıcı bir unsurdur".

Araştırmanı sonucunda elde edilen ikinci modelde öğrenci sadakati ile üniversiteye duyulan memnuniyet ve tavsiye etme niyeti arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin memnuniyetleri ve tavsiye etme niyetleri arttıkça üniversiteye duyulan sadakatlerinde de bir artış olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin sadakatlerini açıklamada en etkili değişken tavsiye etme niyetleridir. Yani üniversitesinden memnun olan öğrenci üniversitesine sadık olacak ve üniversitesini başkalarına tavsiye edebilecektir. Öğrenci sadakati üzerinde en büyük etki gücüne sahip değişkenlerden birisi de öğrenci memnuniyetidir. Öğrenci memnuniyeti, belli bir eğitim kurumundan algıladığı genel memnuniyet, ait olma hissi, eğitimin kalitesine olan algısı ve eğitim kurumunu yeniden tercih isteği olarak tanımlanabilir. Literatürde memnuniyetin sadakat üzerindeki aynı yönlü etkisini (Rojas-Mendez, 2009) ve tavsiye ve tekrar satın alma niyeti üzerindeki aynı yönlü etkisini (Clemes vd., 2007; Brochado, 2009) belirtmiştir. Tayyar ve Dilşeker (2012) devlet ve vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada öğrenci memnuniyetinin sadakat ve tavsiye üzerinde etkili olduğu; öğrenci memnuniyetine etki eden değişkenlerin ise hizmet kalitesi olduğu belirtmiştir.

Doğrusal regresyon analizlerinin sonucunda ilk modelde üniversite hizmet kalitesinin öğrenci memnuniyeti üzerinde aynı yönlü doğrusal bir etkiye sahip olduğu, ikinci modelde ise üniversiteye duyulan memnuniyet ve tavsiye etme niyetin öğrenci sadakati aynı yönlü doğrusal bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Dolayısıyla üniversiteler öğrenci memnuniyetini ne kadar çok sağlarlarsa daha fazla sadakati olan ve üniversitesini başkalarına tavsiye eden öğrencilere sahip olacak ve uzun dönemde ayakta kalabileceklerdir. Bu bağlamda kalite ve memnuniyet çok önemli bir değişkendir. Memnuniyetin üzerinde hizmet kalitesinin (bazı boyutlarının), öğrenci sadakati üzerinde de memnuniyetin ve tavsiye etme niyetinin doğrudan etkisi

olduğundan üniversitelere hizmet kalitesini (özellikle diploma programları ve spor bilimleri fakültesinin/kurumun imajı boyutlarını) ve öğrenci memnuniyetini arttıracak faaliyetlerde bulunması tavsiye edilebilir.

KAYNAKLAR

Acar, İ. A., Gençtürk, M., Göktepe, Ö., Keçeci, D., Kırdemir, V., & Yılmaz, C. (2005). Üniversitelerde stratejik planlama sürecinde eğitime yönelik sürdürülebilir kalite uygulamaları-Süleyman Demirel Üniversitesi örneği. V. Ulusal Üretim Araştırmaları Sempozyumu, İstanbul Ticaret Üniversitesi, 25-27 Kasım 2005

Ali, F., Zhou, Y., Hussain, K., Nair, P. K., & Ragavan, N. A. (2016). Does higher education service quality effect student satisfaction, image and loyalty? A study of international students in Malaysian public universities. Quality Assurance in Education, 24(1: 70-94.

Bektaş, H. & Ulutürk-Akman, S. (2013). Yükseköğretimde hizmet kalitesi ölçeği: Güvenilirlik ve geçerlilik analizi. İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Ekonometri ve İstatistik Dergisi, 18: 116-133.

Brochado, A.(2009).Comparing Alternative Instruments to Measure Service Quality in Higher Education.Quality Assurance in Education, 17(2): 174-190.

Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal Bilimler Için Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş.V., & Demirel, F. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.

Caruana, A., Money, A. H. & Berthon, P. R. (2000). Service quality and satisfaction–the moderating role of value. European Journal of Marketing, 34(11/12): 1338-1353.

Cubillo, J.M., Sanchez, J. & Cervino, J. (2006). International students' decision-making process. International Journal of Education Management, 20 (2): 101-115.

Cingöz, M. (2009).Eğitimde Hizmet Kalitesinin Müşteri Memnuniyetine Etkisi: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Bir Uygulama. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Kütahya.

Clemes M.D., Gan C.E.C. ve Kao, T. (2007). University Student Satisfaction: An Empirical Analysis.Journal of Marketing for Higher Education, 17(2): 292-325.

Derebaş, S. (2010). Özel Eğitim Kurumlarında Hizmet Kalitesinin Arttırılmasına Yönelik Yönetim Faaliyetleri Açık öğretim ve KPSS Kursları Üzerine Bir Uygulama. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Dilşeker, F. (2011). Devlet ve Vakıf Üniversitelerinde Hizmet Kalitesi, Öğrenci Memnuniyeti, İmaj, Sadakat ve Tavsiye Etme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.

Duygun, A. ve Okumuş, A. (2008). Eğitim Hizmetlerinin Pazarlanmasında Hizmet Kalitesinin Ölçümü ve Algılanan Hizmet Kalitesi İle Öğrenci Memnuniyeti Arasındaki İlişki. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(2): 17-38.

Harvey, L. & Green, D. (1993). Defining quality. Assessment and Evaluation in Higher Education, 18(1): 9-34.

Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.

Kaya, İ. ve Engin, O. (2007). Yüksek Öğretimde Kaliteyi İyileştirme Sürecinde Öğrenci Memnuniyetinin Ölçülmesine Yönelik Bir Araştırma, Milli Eğitim Dergisi, 174: 106-115.

Ivy, J. (2001). Higher education institution image: a correspondence analysis approach. The International Journal of Educational Management, 15 (Nos 6/7): 276-282.

Marzo-Navarro, M., Pedraja-Iglesias, M. & Rivera-Torres, M.P. (2005). A new management element for universities: Satisfaction with the courses offered. International Journal of Educational Management, 19 (6): 505-526.

Melchor-Cardona, M., & Bravo, J. J. (2012). Service quality perceptions in higher education institutions: the case of a colombian university. Estudios Gerenciales, 28(125),:23-29

Melewar, T.C. & Akel, S. (2005). The Role Of Corporate İdentity İn The Higher Education Sector. Corporate Communications, An International Journal, 10 (1): 41-57.

Nadiri, H., Kandampully, J. ve Hussain, K.(2009).Students' Perceptions of Service Quality in Higher education.Total Quality Management, 20(5): 523-535.

Rojas-Mendez, J. I.(2009). Determinants of Student Loyalty in Higher Education: A Tested Relationship Approach in Latin America.Latin American Business Review, 10: 21-39.

Sakarya, M.C. (2006). Yükseköğretimde Öğrenciye Yönelik Hizmet Kalitesinin Ölçülmesi: Akdeniz Üniversitesi İ.İ.B.F. Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Saydan, R. (2008). Üniversite Öğrencilerininin Öğretim Elemanlarından Kalite Beklentileri. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 10(1): 63-79.

Sultan, P. & Yin Wong, H. (2012). Service quality in a higher education context: an integrated model. Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics, 24(5): 755-784.

Soutar, G.N., & McNeil, M. (1996). Measuring service quality in a tertiary institution. Journal of Educational Administration, 34 (1): 72-82.

Soutar, G.N. & Turner, J.P. (2002). Students' preferences for university: A conjoint analysis. The International Journal of Educational Management, 16 (1): 40-45.

Tan, H. (2007). Toplam Kalite Yönetimi Çerçevesinde Öğrenci Memnuniyeti (Süleyman Nazif Lisesi ve Okyanus Koleji Örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tayyar, N. & Dilşeker F. (2012). Devlet ve Vakıf Üniversitelerinde hizmet kalitesi ve imajın öğrenci memnuniyetine etkisi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 28 (Bahar): 184-203.

Watty, K. (2006). Want to Know About Quality in Higher Education? Ask an Academic. Quality in Higher Education, 12(3): 291-301.

Voss, R., Gruber, T., & Szmigin, I. (2007). Service quality in higher education: the role of student expectations. Journal of Business Research, 60(9): 949-959.

Fıfa 2018 Dünya Kupası Şampiyonu Fransa Takımının Müsabaka Analizlerinin İncelenmesi

[1]*Ali Rıza ATICI*
[2]*İbrahim Şahin*

ÖZET

Bu çalışma 2018 FIFA Dünya Kupasında şampiyon olan Fransa Milli Futbol Takımının farklı değişkenler açısından analiz edilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma verileri FIFA (Fédération Internationale de Football Association) resmi internet sitesi ve resmi youtube kanalından elde edilmiştir. Fransa Milli Takımının müsabakalarda attığı ve yediği gollerin zaman dilimleri, attıkları şut sayıları, isabetli, isabetsiz şut, ofsayt, köşe vuruşu, başarlı ve başarısız pas sayıları, atılan gollerin oluş biçimleri, yenilen gollerin oluş biçimleri, müsabakalardaki disiplin tutumları gibi teknik parametreleri analiz edilmiştir. Elde edilen veriler görüntülü içerik analiziyle değerlendirilmiş olup sayısal veriler SPSS paket programıyla yorumlanmıştır. Müsabaka boyunca Fransa Milli Takımı 14 gol atmış ve 2.00 gol ortalamasıyla son turnuvlarda atılan gollerin ortalamalarıyla benzerlik göstermiştir. Müsabakalarda toplam 3.058 pasın 2.493 isabetli, 565 tanesi isabetsizdir. Başarı oranı ise %81,5 dir. Topa sahip olma yüzdesi %49 olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; futbol organizasyonun en önemli faaliyeti olarak gösterilen Dünya Kupasında şampiyon olabilmek için başarılı bir performans gösterilmesi gerekmektedir. Bundan dolayı Fransa Milli Takımının başarısında; yüksek oranda pas yüzdesi, yüksek oranda kazanılan ikili mücadelenin ve topa sahip olma başarısı ile birlikte bu unsurların diğer performans göstergelerini de olumlu yönde etkileyerek başarılı performansın temelini oluşturduğu söylenebilir.

Investıgatıon Of Competıtıon Analysıs Of The Fıfa 2018 World Cup Champıon France Team

ABSTRACT

This study was carried out to analyze the France National Football Team which has been champion in 2018 FIFA World Cup in terms of different variables. Research data were obtained from FIFA (Fédération Internationale de Football Association) official website and official youtube channel. The technical parameters of the France National Team, such as time zones of shots they scored or they failed, the number of shots they scored, they scored shots on target or not, offside, corner kick, successful and unsuccessful pass counts, the forms of the goals scored, the forms of of give away a goal, the ways of achieving the goals, the discipline attitudes in competitions were analyzed. The data were evaluated with video content analysis and the numerical data were interpreted by SPSS package program. Throughout the competition, the France National Team scored 14 goals, with 2.00 goals averaging similar to the averages of goals scored in the last tournaments. In competitions, 2.493 of a total of 3,058 passes were on target and 565 were missplaced. The success rate were 81.5%. The percentage of possession of the ball was found to be 49%.

Consequently; to be a champion in the World Cup, which is shown as the most important activity of the football organization, a successful performance is required. Therefore, the success of the France National Team; It can be said that, these elements together with the success achieved by the high percentage of pass, having a high rate of bilateral struggle and having ball, have positively influenced other performance indicators and constitute the basis of successful performance.

GİRİŞ

Futbol, dünyanın en popüler ve en çok ilgi çeken spor dallarının başında gelmektedir. Kolay oynanabilirliği ve seyir zevkinin olması, futbolu milyonlarca insanın ilgi odağı haline getirmiştir. Futbolun kitleler tarafından bu derece ilgi görmesi, spor branşı olmanın yanı sıra başlı başına kazançlı bir sektör halini almasına yol açmıştır (Yüksel ve ark, 1998). Futbol, dünyada oynanması en kolay oyunlardan birisi ve sportif branşlar arasında en çok sevilen, ilgi

çeken ve geniş kitlelere ulaşmayı başaran bir daldır. Şüphesiz futbol seyrinin zevkli olması, kazanma hırsıyla bütünleşmesi, sevinç ve üzüntü gibi duyguları bir arada yaşatması, bu spor dalının sevilmesinin ve geniş kitleleri etkilemesinin kaynağını oluşturmaktadır (Moore, 1997).

Günümüzde futbolda başarıya ulaşmak her zamankinden daha önemli hale gelmiştir. Sportif başarı elde edebilmek için yapılan araştırmalar, teknolojik gelişmelerin de yardımıyla futbolu daha da ileri bir noktaya götürmüştür (İmamoğlu ve ark, 2015). Futbolda maç analizi ya da oyuncuların değerlendirilmesi konusu antrenörler açısından çok önemlidir. Bu yüzden hem değerlendirmede hem de taktik çalışmalardaki hataların asgariye indirilmesinde, futbolcu ve takımların performansının takibi için maç analizleri yapmak ihtiyacı büyük önem taşımaktadır (Zıvalıoğlu ve ark, 1998). Maç analizi antrenörlüğün en önemli parçasıdır. Bir futbol oyunu analizine yeteneğiniz, takımınızın başarısı için çok önemlidir. Oyunun gidişatı sırasında nasıl ve ne zaman değişiklikler yapacağını bilmek antrenörlüğün başlıca rolüdür ve bu değişiklikleri oyuncularınıza kısa ve etkili olarak açıklayabilmek gerekir. Çoğu antrenör etkili antrenman egzersizleri geliştirebilir ve oyun stillerini öğretebilir fakat bir antrenör, maçın analizini yapmadıkça ve problemlere etkili çözümler bulmadıkça, her şeyi yani takıma antrenmanla kazandıklarını kaybeder (Allman, 2002). Günümüz futbolunda oyunun sonucuna etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Takımların maç içerisinde topa sahip olma ve topla oynama yüzdeleri, topla oynama oranları, ceza alanına attıkları toplar, birbirleriyle paslaşmaları, kaleye çektikleri şutlar bu faktörler arasında gösterilir. İstatistiksel olarak, bir takımın rakibine karşı üstünlük sağlamasının, maçı kazanmasına yeterli olacağı yanılgısına düşülmemelidir. Ancak elde edilen veriler, sporcuların gelişimine, takım oyunundaki verimliliği artırma yönünde yapılacak çalışmalara, takımın gelecek maçlarda başarılı olmasına katkıda bulunacak önemli bir unsurdur (Bakır, 2007).

Bu çalışma, FIFA 2018 Dünya Kupasında şampiyon olan Fransa takımının turnuva boyunca ortaya koyduğu performansının farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Çalışmamız, 2018 yılında Rusya' da düzenlenen FIFA Dünya Kupası şampiyonu Fransa takımının turnuva boyunca göstermiş olduğu performansının farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma verileri FIFA (Fédération Internationale de Football Association) resmi internet sitesi ve FIFA' nın resmi Youtube kanalından elde edilmiştir. Fransa takımının müsabakalarda attığı ve yediği gollerin zaman dilimleri, attığı gollerin bölgesel dağılımı, attığı şutların, attığı köşe vuruşların, ofsayt, başarılı ve başarısız pasların,

koşu mesafeleri gibi teknik analizler Supervisior analiz programıyla incelenmiştir. Verilerin istatistik yönden değerlendirilmesi SPSS 22 paket programında kaydedilmiş ve elde edilen veriler hesaplanarak yorumlanmıştır.

BULGULAR

Bu çalışmada 2018 yılında FIFA Dünya Şampiyonu olan Fransa takımının performans verileri tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Atılan Gollerin Zaman Dilimleri

Gol Zamanları

Zaman (dk)	Gol	Yüzde	Toplam
1-15	14’	%7,1	1
16-30	18’	%7,1	1
31-45	34’ 38’ 40’	%21,4	3
45+			
46-60	51’ 57’ 57’ 59’	%28,5	4
61-75	61’ 64’ 65’ 68’	%28,5	4
76-90	80’	%7,1	1
90+			

Turnuva boyunca toplam 14 gol atılmış ve maç başına 2,00 gol ortalamasıyla tamamlanmıştır. Atılan 14 golün 5 tanesi (%35,7) ilk yarıda, 9 gol ise (%64,3) ikinci yarıda atılmıştır. En fazla gol aralıkları ise 45-60, 61-75 4 gol 31-45 dakikalarda ise 3 gol atılmıştır. İlk yarı ve ikinci yarı uzatma dakikalarında gol atılmamıştır.

Tablo 2. Gol Biçimleri

Gol Biçimleri

Oyun Şekli				Gol	Toplam
TOP OYUNDA	Organize Hücum	Merkez		3	4
		Kanat	Sağ Kanat	1	
			Sol Kanat		
	Geçişler	Hızlı Hücum		1	4
		Uzun-Dönen Top		3	
DURAN TOP	Korner			2	2
	S. Vuruş	Direk		1	1
		Endirekt			
	Taç - Uzun Taç				
	Penaltı			3	3

Gol biçimleri; top oyunda toplam 8 gol olmuştur. Bunlardan organize hücum 4, geçişlerden 4 gol olmuştur. Organize gollerin 3 tanesi merkezden 1 tanesi ise sağ kanattan yapılan atak sonucunda gol olmuştur. Duran toplardan toplamda 6 gol olmuştur. Kornerden 2, serbest vuruştan 1, penaltıdan 3 gol olmuştur.

Tablo 3. Gol Başlangıç Bölgesi

Gol Başlangıç Bölgesi

Bölge	Gol	Yüzde	Toplam
Kendi Yarı Sahası	5	%35,7	5
Rakip Saha	9	%64,3	9

Gollerin başlangıç bölgeleri kendi sahası 5 (%35,7) iken rakip saha 9 (%64,3) olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Gol Vuruş Tekniği

Gol Vuruş Tekniği - Sayısı

Vuruş Tekniği	Gol	Yüzde	Toplam
Ayak	11	%78,5	11
Kafa	3	%21,5	3
Diğer			
Temas Sayısı	Gol	Yüzde	Toplam
Tek Temas	11	%78,5	11
2 Temas	1	%7,1	1
3 ve Üzeri	2	%14,2	2

Gollerin vuruş teknikleri; ayakla 11 (%78), kafayla 3 (%21,5), tek temas 11 (%78,5), 2 temasla 1 (%7,1), 3 ve üzeri temasla vuruş ise 2 (%14,2) dir.

Tablo 5. Gol Vuruşu Yapılan Bölge

Gol Vuruşu Yapılan Bölge

Bölge	Gol	Yüzde	Toplam
Ceza Sahası İçi	10	%71,5	10
Ceza Sahası Dışı	4	%28,5	4

Oluşan gollerin 10 tanesi (%71,5) ceza sahası içinde, 4 tanesi (%28,5) ceza sahası dışında olmuştur.

Tablo 6. Yenilen Gollerin Zaman Dilimleri

Gol Zamanları

Zaman (dk)	Gol	Yüzde	Toplam
1-15			
16-30	28’	%16,6	1
31-45	42’	%16,6	1
45+			
46-60	48’	%16,6	1
61-75	62’ 69’	%33,3	2
76-90			
90+	93’	%16,6	1

Müsabaka boyuca 6 gol yenmiş maç başına 0,85 gol ortalamasıyla tamamlanmıştır. Yenilen 6 golün 2 tanesi (%33,3) ilk yarıda, 4 gol ise (%66,6) ikinci yarıda atılmıştır. Yenilen gollerin en fazla 61-75 (2 gol) aralığındaki dakikalarda olmuştur.

Tablo 7. Yenilen Gollerin Biçimleri

Gol Biçimleri

Oyun Şekli				Gol	Toplam
TOP OYUNDA	Organize Hücum	Merkez			3
		Kanat	Sağ Kanat	3	
			Sol Kanat		
	Geçişler	Hızlı Hücum			2
		Uzun-Dönen Top		2	
DURAN TOP	Korner				
	S. Vuruş	Direk			
		Endirekt			
	Taç - Uzun Taç				
	Penaltı			1	1

Gol biçimleri; top oyunda toplam 5 gol olmuştur. Bunlardan organize hücum 3, geçişlerden 2 gol olmuştur. Organize gollerin 3 tanesi kanatlardan yapılan atak sonucunda gol olmuştur. Duran toplardan toplamda 1 gol olmuştur. Penaltıdan 1 gol olmuştur..

Tablo 8. Yenilen Gollerin Başlangıç Bölgeleri

Gol Başlangıç Bölgesi

Bölge	Gol	Yüzde	Toplam
Kendi Yarı Sahası	1	%16,6	1

Rakip Saha	**5**	**%83,3**	**5**

Gollerin başlangıç bölgeleri kendi sahası 1 (%16,6) iken rakip saha 5 (%83,3) olarak bulunmuştur.

Tablo 9. Yenilen Gollerin Vuruş Tekniği

Gol Vuruş Tekniği - Sayısı

Vuruş Tekniği	**Gol**	**Yüzde**	**Toplam**
Ayak	**5**	**%83,3**	**5**
Kafa	**1**	**%16,6**	**1**
Diğer			
Temas Sayısı	**Gol**	**Yüzde**	**Toplam**
Tek Temas	**4**	**%66,6**	**4**
2 Temas	**1**	**%16,6**	**1**
3 ve Üzeri	**1**	**%16,6**	**1**

Gollerin vuruş teknikleri; ayakla 5 (%83,3), kafayla 1 (%16,6), tek temas 4 (%66,6), 1 temasla 1 (%16,6), 3 ve üzeri temasla vuruş ise 1 (%16,6) dir.

Tablo 10. Yenilen Gollerin Vuruşu Yapılan Bölge

Gol Vuruşu Yapılan Bölge

Bölge	**Gol**	**Yüzde**	**Toplam**
Ceza Sahası İçi	**4**	**%66,6**	**4**
Ceza Sahası Dışı	**2**	**%33,3**	**2**

Oluşan gollerin 4 tanesi (%66,6) ceza sahası içinde, 2 tanesi (%33,3) ceza sahası dışında olmuştur.

Tablo 11. Şut Sayıları, Pas Sayıları, İkili Mücadele, Hava Topu, Kat Edilen Mesafe, Topla Oynama Yüzdeleri

Değişkenler	N	Maç Ortalamaları	Başı
Toplam Şut	67	9,5	
İsabetli Şut	29	4,1	
İsabetsiz Şut	38	5,4	
Başarı Yüzdesi	***%43,3***		-
Toplam Pas	3058	436,8	
İsabetli Pas	2493	356,1	
İsabetsiz Pas	565		80,7
Başarı Yüzdesi	***%81,5***		-
Toplam İkili Mücadele	819		117
Kazanılan İkili Mücadele	437		62,4
Kaybedilen İkili Mücadele	367	52,4	
Başarı Yüzdesi	***%53,4***		-
Toplam Hava Topu	256	36,5	
Kazanılan Hava Topu	144		20,5
Kaybedilen Hava Topu	112		16
Başarı Yüzdesi	***%56,3***		-
Toplam Kat Edilen Mesafe	711 km	101,5 km	
Toplam Topla Oynama Yüzdesi	%335		%47,8

FIFA 2018 Dünya Kupasında Fransa takım 7 maçta toplam 67 şutun 29' u isabetli, 38 tanesi isabetsizdir. Başarılı pas yüzdesi %43,3 dür ve maç başı ortalaması 9,5' dir. Toplam pas 3058, isabetli pas 2493, isabetsiz pas 565' dir. Ortalama maç başı pas 436,8'dir. Toplan ikili mücadele 819, kazanılan ikili mücadele 437, kaybedilen ikili mücadele 367'dir. Ortalama maç başı ikili mücadele 117'dir. Toplam hava topu ise; 256, kazanılan hava topu 144, kaybedilen hava topu 112'dir. Ortalama maç başı hava topu 36,5'dir. Turnuva boyunca toplam kat edilen mesafe 711 km ve maç başına 101 km dir. Toplam topla oynama % 335 ve maç başına %47,8 olarak bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma FIFA 2018 Dünya Kupası Şampiyonu Fransa takımının müsabaka analizlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Fransa milli takımı turnuva boyunca 14 gol atmış ve 6 gol yemiştir. Maç başına attığı gol ortalaması 2,00' dir. Gollerin 5 tanesi (%35,7) ilk yarıda, 9 tanesi (%64,3) ikinci yarıda

olmuştur. Yenilen 6 golün 2 tanesi (%33,3) ilk yarı, 4 tanesi ise (%66,7) ikinci yarıda yenmiştir. Maç başına yenilen gol ortalaması 0,85' dir. Michailids ve ark 2013 yılında yaptıkları çalışmaya göre, atılan goller spor oyunlarında ve turnuva gibi organizasyonlarda, takımların başarılı olması ve iyi bir analiz yapılabilmesi için anahtar bir rol teşkil etmektedir. Fransa milli takımı 2018 Dünya kupasında oynadığı 7 maçta 67 şutun 29 tanesi isabetli 38 tanesi isabetsizdir. Maç başına şut ortalaması ise 9,5' dur. İmamoğlu 2013 göre, müsabaka sonucunu galibiyetle bitiren takımların berabere kalan ya da mağlup olan takımlara göre daha çok daha yüksek oranda olumlu şut kullandığı görülmüştür. Bir takımın sahadan başarılı şekilde ayrılabilmesi için gol bulması gerekir. Gole ulaşmak için en önemli olanın şut çekmek olduğu varsayıldığında, ortaya çıkan maç sonuçlarının şaşırtıcı olmaması gerektiği söylenebilir. Bizim yaptığımız çalışmada bu görüşü desteklemektedir. Fransa takımı müsabakalarda toplam 3058 pas yapmıştır. İsabetli pas sayısı 2493, isabetsiz pas sayısı ise 565' dir. Başarı yüzdesi %81' dir. Maç başı pas ortalaması 436,8 olarak bulunmuştur. Göral 2015 yılında yaptığı çalışmada, Almanya milli takımının 2014 Dünya Kupasını kazanırken %56,71 gibi yüksek topa sahip olma yüzdesine ve %81,9 gibi çok yüksek başarılı pas oranına sahip olması başarılı performansının temel belirleyicilerinden bir kaçı olarak söylenebilir. Bizim çalışmamızda bu görüşü destekler niteliktedir. Turnuva boyunca Fransa takımı 711 km mesafe kat etmiştir. Maç başı mesafe ortalaması 101,5 km ve oyuncu başı ortalaması 9,2 km dir. Trewin 2017 yılında yaptığı çalışmaya göre, bir çok ligde oynayan futbol oyuncuları üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda takımların maç sonunda aldıkları sonuçların kat edilen mesafelerle arasındaki ilişkinin takımlara özgü olduğunu ve takımların yapılara göre değişiklik göstereceğini savunulmaktadır. Yine başka bir çalışmada ise Hoppe 2015, İngiltere, İspanya, İtalya ve Almanya liglerinde yapılan araştırmalarda takımların uzun süre topa sahip oldukları belirlenmiştir. Bizim yaptığımız çalışmalar bu çalışmalarla paralellik göstermektedir. Fransa Milli takımı turnuvada oynadığı 7 maçta toplam topla oynama yüzdesi %335 dir ve maç başı topla oynama %47,8 olara bulunmuştur. Penas ve Dellal 2010 yılında yaptıkları çalışmada, 2008-2009 yılında İspanya liginde ligi ilk 6 sırada bitirmiş takımların diğer takımlardan daha yüksek topa sahip olduklarını gözlemlemiştir. Gürkan ve Müniroğlu 2018 yılında yaptıkları çalışmada, topa sahip olma yüzdeleri açısından galip gelen takımlarla mağlup olan takımlar arasında günümüzde istatistiksel olarak çok büyük farklılıkların bulunmadığı, ancak bazı çalışmalarda da başarılı takımların daha fazla topa sahip olduklarını belirlemiştir. Bizim çalışmamız bu çalışmalara paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak; futbol organizasyonları arasında en önemli turnuva olarak gösterilen Dünya Kupalarında başarılı olabilmek için yüksek performans gösterilmesi kaçınılmazdır. FIFA 2018 Dünya Kupasında şampiyon olan Fransa Milli takımının istatistikleri ele alındığında; pas, şut, topa sahip olma, kat edilen mesafe yüzdelerinin rakiplerine oranla yüksek olması başarıda önemli faktörler olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

Allman, A. Match Analysis. Chapman, S. Soccer Coaching Programme. Los Angeles: Jerry Graves Design, 2002: 192-194.

Bakır İ (2007). Türkiye Süper Ligi'nde mücadele eden bir futbol takımının iç saha ve dış sahalarda yaptığı maçların analiz sonuçlarının karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi, AnkaraGuyton, A. C., & Hall J. E. (2007). Tıbbi Fizyoloji. 11. Basım, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Göral, K. (2015). Son şampiyon Alman Milli Takımının 2014 FIFA Dünya Kupası performansının analizi. *International Journal of Human Sciences*, *12*(1), 1107-1117.

Gürkan O, Müniroğlu S (2018). 2016 Avrupa Futbol Şampiyonasındaki Müsabakaların Teknik-Taktik Açıdan Analizi. Spormetre Dergisi, 2018,16,(3),101-108, Ankara.

Hoppe MW, Slomka M, Baumgart C, Weber H, Freiwald J. (2015). Match running performance and success across a season in German Bundesliga soccer teams. *International Journal of Sport Medicine* 36:563–566.

İmamoğlu, R., Bostancı, Ö., Kabadayı, M., İmamoğlu, M. (2015). 2012-2013 Sezonu Türkiye Spor Toto Süper Liginde Mücadele Eden Takımların Yaptıkları Maç Sonuçlarının Farklı Parametrelere Göre İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)* Special Issue 4: 161.

Michailidis, C., Michailidis, Y., Mitrotasios, M., & Papanikolaou, Z. (2013). Analysis of goals scored in the uefa champions league in the period 2009/2010. *Serbian Journal of Sports Sciences*. 7(2): 51-55.

Moore, G. 1997, "Soccer Skills and Tactics, Regent Publishing Services", London, p. 10

Penas LC, Ballesteros JL, Della A, Maite G (2010): Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the spanish soccer league. Journal of Sports Science and Medicine. 9(2):288-293

Trewin Joshua , César Meylan, Matthew C. Varley & John Cronin (2017): The influence of situational and environmental factors on match-running in soccer: a systematic review, *Science and Medicine in Football* 1:183-194

Yüksel H, Doğan B, Moralı S ve Acar MF (1998). Futbolda şiddetin toplumsal boyutları. Hacettepe Üniversitesi, Futbol Bilim ve Teknolojisi Dergisi, Sayı: 8-22, Ankara.

Zıvalıoğlu H. ve Ark. Trabzonspor Futbol Takımının Saha içerisindeki Teknik Hareketlerinin Analizi, 1. Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, Atatürk Üniversitesi Bildiri Özetleri Kitapçığı, Erzurum. 1998

Farklı Branşlarda Sportmenlik: Okul Sporları Üzerine Bir Uygulama

[1]*Eda Semikan ÖĞÜN*
[1]*Afton Kocatepe Üniversitesi*
[2]*Ömür Fatih KARAKULLUKÇU*
[2]*Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi*
[3]*Hüseyin GÜMÜŞ*
[3]*Mersin Üniversitesi*

ÖZET

Bir topluma sportmenlik anlayışının kazandırılması ancak küçük yaştan itibaren verilen eğitimle mümkün olacaktır. Ahlaklı sporcular için bir yaşam felsefesi olan sportmenlik kavramının eğitimin çeşitli kademelerinde nasıl algılandığı araştırılmaya değer bir konudur. Bu nedenle bu araştırmanın amacı okul sporları müsabakalarına katılan farklı branşlardaki öğrencilerin sportmenlik yönelimlerinin incelenmesidir. Bu kapsamda araştırmaya 112'si kadın, 169'u erkek olmak üzere toplamda 281 birey gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği (ÇBSYÖ) kullanılmıştır. ÇBSYÖ Vallerand ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Sezen-Balçıkanlı (2010) tarafından yapılan, 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşan 5'li Likert türünde bir ölçektir. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin (yüzde, frekans vs.) yanı sıra açıklayıcı faktör analizi (AFA), değişken sayısına bağlı olarak iki grup için Bağımsız Örneklem T Testi, ikiden fazla grup için Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen farkların hangi gruplardan kaynaklandığının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerde en yüksek ortalamaların kurallara ve yönetime saygı alt boyutunda olduğu ve onu sporda sorumluluklara bağlılık alt boyutunun izlediği, en düşük ortalamanın ise rakibe saygı alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Sportmenlik yöneliminin en yüksek tenis branşında olduğu görülürken, en düşük futbol branşında olduğu tespit edilmiştir. Son olarak cinsiyetin katılımcıların sportmenlik yönelimlerinde anlamlı bir fark yaratmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spormenlik, Fair play, Okul sporları.

Sportspersonship in Different Branches: An Application on School Sports

ABSTRACT

To gain the understanding of sportspersonship to a society will only be possible with the given education from an early age. It is worth researching how the concept of sportspersonship, a philosophy of life for moral athletes, is perceived in various levels of education. 281 people (112 women, 169 men) voluntarily participated in this study. In the research, Multidimensional Sportspersonship Orientation Scale (MSOS) was used as a data collection tool. MSOS was developed by Vallerand et al. (1997). The validity and reliability study to the Turkish language of MSOS was performed by Sezen-Balçıkanlı (2010). The scale consists of 20 items and 4 sub-dimensions. The scale is a 5-point Likert scale. For the analyses of the data; descriptive statistics, Independent Samples T-Test for two groups, and One Way ANOVA for more than two groups were used. Tukey Post-hoc test was used to determine the source of difference in multiple comparisons. It was found that the highest means of respect for rules and officials were in the sub-dimension of the individuals who participated in the research, and that the sub-dimension of "respect for one's full commitment" was followed by the lowest average in "respect for opponents" sub-dimension. While the Sportspersonship Orientation was the highest in the tennis branch, it was found to be in the lowest football branch. Finally, it was determined that gender did not make a meaningful difference in the Sportspersonship Orientation of the participants.

Key Words: Sportspersonship, Fair play, School sports.

GİRİŞ

Fiziksel aktivite seviyesinin, çocuğun sosyalleşme sürecinde uygun ahlaki davranışların geliştirilmesinde önemli olduğu varsayılmaktadır (Roberts, 2001). Rekabetçi spor branşları, akran statüsünün, akran kabulünün ve öz değerin oluşması ve geliştirilebilmesi açısından psikososyal ve ahlaki gelişim için önemli bir bağlam sunar (Evans ve Roberts, 1987; Fox, 1988; Kavussanu ve Roberts, 2001; Roberts ve Treasure, 1995). Aynı zamanda sporun takım arkadaşlarıyla işbirliği yapmayı, ahlaki çatışmalara pazarlık etmeyi ve çözümler üretmeyi,

kendi kendini kontrol etmeyi, cesaret göstermeyi ve adalet, takım sadakati, sebat ve takım çalışması gibi erdemleri öğrenmeyi sağlayan bir araç sağladığı varsayılır (Shields ve Bredemeier, 1995; Weiss ve Bredemeier, 1990).

Her ne kadar sporun karakter yarattığı inancı toplumlarda popüler olsa da, bu inanç, sporda bir takım olumsuz tutumlar açısından ciddi biçimde sorgulanmıştır. Dahası, araştırmalar sporun antisosyal davranışları desteklediğine dair kanıtlar üretmiştir (Kleiber ve Roberts, 1981). Sporun sözde teşvik ettiği tüm erdemler arasında, sportmenlik belki de en sık alıntı yapılan kavramdır. Sportmenliğin erdemi, tüm katılımcıların zevkli deneyimini en üst düzeye çıkarmaktadır. Çoğu insan sportmenliğin ne olduğunu bildiğine inanmasına rağmen, gelişme ve kavram anlayışımız, kesin bir tanım eksikliği ve geniş teorik yaklaşımlara dayanma sıkıntısından söz edilebilir (Lemyre, 2002).

Feezel (1986) bu durumu şöyle açıklıyor, spor katılımcısı iyi oynamaya ve zafer için çaba göstermeye çalıştığında sportmenlik davranışı ön plana çıkar, rakip karşısında haksız avantaj elde etmekten kaçınır ve zaferde ve yenilgide nezaketinden ödün vermez, tepkilerini nezaket içerisinde gösterir.

Kalkanlar ve Bredemeier (1995), spor bağlamında sportmenliği, ahlaki hedefler ışığında oyun dürtüsünü rekabetçi olanla koordine etme gerçeği olarak tanımlamıştır.

Sportmenlik kavramı içerisinde, erdem, samimiyet, cesaret, sabır, kendini kontrol, kendine güven, başkalarını küçümsememe, başkalarının fikirlerine ve doğrularına saygı duyma, kibarlık, iyilik, asillik, onurluluk, ortaklık ve cömertlik gibi özellikleri barındırır (Koç, 2013). Sportmenlik spor kurumlarının yanı sıra, okullarda yapılan uygulamalarda ve rekreasyonel etkinliklere ilişkin programların uygulanması ve eğitici kaynaklar yoluyla da öğretilebilir (Arıpınar ve Donuk, 2015; Ford ve ark., 2012). Bu noktada beden eğitimi öğretmenlerine büyük görevler düşmektedir. Okullarda beden eğitimi öğretmenlerinin okullar arası spor etkinlikleriyle meşgul olması, il veya ilçe lig heyetlerinde görev almaları, bazı beden eğitimi derslerinin ihmal edilme nedenleri arasında görülse de (Pehlevan ve dig., 2018) etkili ve verimli işlenen beden eğitimi ve spor dersleri öğrencilere spor ahlakının kazandırılmasında etkili argümanlardan biri olarak gösterilebilir.

Spor ve spor ahlakı birbirinden ayrı düşünülemez, sporu belirleyen ilkeler ve özellikler aynı zamanda bu ahlakı ve yaşama biçimini de belirlemektedir (Erdemli, 2006). Okul sporlarındaki amaçsal değerler, genel olarak insanın evrensel değerleriyle yakından ilgilidir. Bu bağlamda, sportmenlik kavramı bir nezaket ve ahlak kuralı olmaktan ziyade, yaşamın her alanında uyulması gereken bir kavram olarak karşımızda durmaktadır (Pehlivan, 2004). İnsanlar arasındaki ilişkileri düzenlemek için konulan kaideler bütünü olarak tanımlanan ahlak; içerisinde barındırdığı değerlerin bireyler tarafından benimsenmesi, bireyin yaşadığı toplumda görev ve sorumluluklarını yerine getirmesi, sağlıklı toplumların oluşmasını sağlayacaktır (Güngör, 2000). En yalın anlamıyla adil ve dürüst oyunu vurgulayan sportmenlik davranışı sağlıklı toplumu oluşturan sağlıklı ve ahlaklı bireylerden beklenmektedir. 20. yy boyunca, spordan ticari ve siyasi beklentilerin artması, ahlaki beklentileri ikinci plana iterek amatör ruhun profesyonellik karşısında değer kaybetmesine neden olmuştur. Sporda erdemsiz davranışlardaki artış, sportmenlik anlayışının kazandırılmasının öncelikli olarak sistemli ve uzun vadeli bir eğitim sürecini zorunlu kıldığını ortaya koymuştur. Bunun sonucunda sportmenlik kültürünün oluşturulmasına ilişkin çalışmalarda, hareket noktasının ilköğretim ve orta öğretim öğrencilerinin oluşturması gerektiği düşüncesi ağırlık kazanmaya başlamıştır (Yıldıran, 2005).

Sporda müsabakaya çıkan her bireyin amacı elbette galip gelmektir. Fakat sporda kazanılan başarı, madalya veya şampiyonluk amaç değil bir araç olmalıdır. Amaç ise sportif erdemin hayata geçirilmesi olmalıdır. Bu anlamda spor, belirlenen kurallar ve sportmenlik kavramı

çerçevesi içinde en iyi şekilde mücadele vererek rakibini yenmeye çalışmaktır. Yoksa kazanma adına her yolu mubah görmek sportmenlik kavramı ile bağdaşmamaktadır. Fakat günümüzde sportif etkinliklerin değeri sonuca, kazanılan başarıya endekslenmiştir. Bu da sporu "her ne pahasına olursa olsun kazanmak için verilen bir mücadeleye" dönüştürmüştür. Yani spor, amatörlük anlayışında olduğu gibi sportif erdem için yapılması gerekirken, artık şampiyonluk, madalya ve ödül kazanmak için yapılır olmuş, dolayısıyla sportif erdem, kazanılan başarının yanında pek bir ehemmiyeti olmayan bir kavram haline gelmiştir. Sporun gerçek amacından uzaklaşması, başarıya endeksli kılınması sportif mücadelelerde ahlaki değerlerde yozlaşmayı beraberinde getirmiştir. Böylece sportmence mücadele yerini kazanma hırsına bırakmıştır (Tanrıverdi, 2012).

Sportmenlik kavramına yönelik çeşitli tanımlamalardan ziyade kavramın gelişmesi yönündeki Vallerand ve meslektaşlarının yaptığı çalışmalar bu konuda yapılan araştırma çalışmalarını teşvik etme yönünde ihtiyaç duyulan kavramsal bir temel oluşturma çabası içerisindedirler (Vallerand, Briere, Blanchard ve Provencher, 1997; Vallerand, Deshaies, Cuerrier, Briere ve Pelletier, 1996; Vallerand, Deshaies, Cuerrier, Briere ve Pelletier, 1996) ve bu çalışmalar sportmenlik kavramının daha iyi anlaşılmasına büyük katkı sağlamıştır.

Sportmenliğin çok boyutlu tanımı, sportmenlik davranışının ve yönelimlerinin içeriğinin altını çizer. Vallerand ve diğerlerine göre çok boyutlu sportmenlik yapısı. 5 açık ve pratik boyuttan oluşur:

1) Sosyal normlara uyum.
2) Kurallara ve yönetime saygı
3) Sporda sorumluluklara bağlılık
4) Rakibe saygı
5) Sportmenliğe olumsuz yaklaşım

Okul sporunun ahlaki ve insani genel amaçları, çocuk ve gençlerde bedensel, zihinsel ve toplumsal sağlık bilincinin uyandırılması ve onlara bu değerlerin kazandırılması olarak ifade edilebilir (Pehlivan, 2004). Beden eğitimi dersleri aracılığıyla okullarda gerçekleştirilen spor faaliyetleri çocuk ve gençlerde dayanışma ve işbirliği duygusunu geliştirme, kural bilinci oluşturma, paylaşım, adalet, hoşgörü ve yardım severlik gibi insani değerlerin içselleştirilmesinde önemli bir role sahiptir (Kayışlıoğlu ve ark., 2015). Sportmenlik çalışmalarının, etik donanımlara sahip bir genç kuşağın yetiştirilmesine yönelik olarak, ilk ve orta öğretim çağı çocuk ve gençlerinin beden eğitimi derslerinden başlatılması, geleceğin sporcu, antrenör, spor adamı, hakem, yazar ve seyircisinin bu kitle içinden çıkacak olması bakımından önemlidir (Yıldıran, 2002). Bu bağlamda bu çalışmanın amacı okul sporları müsabakalarına katılan farklı branşlardaki öğrencilerin sportmenlik yönelimlerinin incelenmesidir.

Yöntem

Nicel araştırma yöntemlerinin uygulandığı bu çalışma, kesitsel tarama türünde, betimsel bir araştırmadır. Betimsel araştırmalar, genelde verilen bir durumu aydınlatmak, olaylar arasında olası ilişkileri ortaya çıkarmak ve standartlar doğrultusunda değerlendirmeler yapmak için yürütülür. Betimsel araştırmalar; bir durumu olabildiğince tam ve dikkatli bir şekilde tanımlanmasını sağlayan çalışmalardır. Tarama modeli; bir konuya veya olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle büyük örneklem grupları üzerine yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk ve diğ., 2014).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye'de okul sporları müsabakalarına katılan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya bu evrenden amaçsal örnekleme yöntemiyle seçilen tenis, atletizm ve futbol branşlarından Türkiye şampiyonalarına katılan 112 kadın ve 169'u erkek olmak üzere toplam 281 birey dâhil edilmiştir.

Veri Toplama Formu

Araştırmada veri toplama aracı olarak Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği (ÇBSYÖ) kullanılmıştır. ÇBSYÖ Vallerand ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Sezen-Balçıkanlı (2010) tarafından yapılan, 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşan 5'li Likert türünde bir ölçektir. Orijinal versiyonunda 5 alt boyut olan ölçeğin "Sportmenliğe olumsuz yaklaşım" alt boyutu Türk kültürüne uyarlama aşamasında çalışmamıştır. ÇBSYÖ'nün bu çalışma için Cronbach Alpha değerleri ise; Faktör 1 (Sosyal Normlara Uyum) 0,85; Faktör 2 (Kurallara ve Yönetime Saygı) 0,83; Faktör 3 (Sporda Sorumluluklara Bağlılık) 0,84; Faktör 4 (Rakibe Saygı) 0,76'dir. Değerler, yüksek derecede güvenilir düzeydedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2018 yılında İzmir, Aydın ve Mersin'de yapılan okul sporları Türkiye birinciliği grup müsabakalarında toplanmıştır. Veri toplama formları uygulanmadan önce, uygulamanın sportmenlik yönelimi ile ilgili olduğu, formlara isim yazılmaması gerektiği ve verilen cevapların sadece bu bilimsel araştırma kapsamında kullanılacağı belirtilmiştir. Her bir sorunun cevaplandırılmasının önemi vurgulanarak kişilerin gönüllü olarak araştırmaya katılmaları sağlanmıştır. Formun tamamlanması ortalama 6 dakika zaman almıştır.

Verilerin Çözümlenmesi

Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin (yüzde, frekans vs.) yanı sıra açıklayıcı faktör analizi (AFA), değişken sayısına bağlı olarak iki grup için Bağımsız Örneklem T Testi, ikiden fazla grup için Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen farkların hangi gruplardan kaynaklandığının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Araştırma grubunun sportmenlik yönelimi ölçeğine ilişkin alt boyut puan ortalamaları

Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi	$\overline{x}$	ss
Sosyal normlara uyum	3,57	,98
Kurallara ve yönetime saygı	3,89	1,09
Sporda sorumluluklara bağlılık	3,78	,88
Rakibe saygı	3,21	,74

Araştırmaya katılan bireylerin çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeğine verdikleri cevaplar incelendiğinde en yüksek ortalamaların "Kurallara ve yönetime saygı" alt boyutunda olduğu, onu sırasıyla "Sporda sorumluluklara bağlılık" alt boyutu ve "Sosyal normlara uyum" alt boyutu izlemektedir. Çok boyutlu sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin yapılan analizlerde en düşük ortalamanın "rakibe saygı" alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırma grubunun spor branşlarına göre sportmenlik yönelimi ölçeğine ilişkin puan ortalamaları

Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi	Tenis		Futbol		Atletizm	
	$\overline{x}$	ss	$\overline{x}$	ss	$\overline{x}$	ss
Sosyal normlara uyum	3,69	,72	3,51	,83	3,51	,83
Kurallara ve yönetime saygı	3,98	1,01	3,80	,93	3,89	,74
Sporda sorumluluklara bağlılık	3,90	,74	3,66	,65	3,78	,64
Rakibe saygı	3,34	,52	2,85	,66	3,44	,28
Toplam	**3,73**	**,75**	**3,46**	**,76**	**3,66**	**,62**

Araştırmaya katılan bireylerin çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeğine verdikleri cevaplar incelendiğinde, sportmenlik yöneliminin en yüksek tenis branşında olduğu görülürken, en düşük futbol branşında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Araştırma grubunun sportmenlik ölçeği toplam puanlarının cinsiyet ve spor branşına göre t-testi sonuçları

	Değişken	**n**	$\bar{x}$	**ss**	**t**	**p**
Tenis	Erkek	169	3,71	1,03	2,112	,412
	Kadın	112	3,78	1,16		
Futbol	Erkek	169	3,45	1,03	,415	,420
	Kadın	112	3,48	1,11		
Atletizm	Erkek	169	3,54	1,31	2,014	,318
	Kadın	112	3,61	1,25		

*p<0.05

Araştırma grubunun çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeğine verdikleri cevaplar incelendiğinde cinsiyet değişkenin her üç spor branşında da sportmenlik yönelimlerine ilişkin anlamlı bir farklılığa yol açmadığı tespit edilmiştir. Her ne kadar anlamlı farklılık olmasa da her üç branşta da kadınların erkeklerden daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Farklı branşlarda sportmenlik davranışının incelendiği bu çalışmada yapılan analizler neticesinde araştırmaya katılan bireylerin çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeğine verdikleri cevaplar incelendiğinde en yüksek ortalamaların "Kurallara ve yönetime saygı" alt boyutunda olduğu, onu sırasıyla "Sporda sorumluluklara bağlılık" alt boyutu ve "Sosyal normlara uyum" alt boyutu izlemektedir. Çok boyutlu sportmenlik ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin yapılan analizlerde en düşük ortalamanın "rakibe saygı" alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Farklı baranşlarda yapılan araştırmalar "kurallara ve yönetime saygı" alt boyutunun diğer alt boyutlara oranla yüksek ortalamalara sahip olmadığını göstermektedir (Balçıkanlı ve Yıldıran, 2011; Güllü ve Şahin, 2018; Güllü, 2018). Okul sporları müsabakalarına katılan öğrencilerin eğitim öğretimlerinin devam etmesi, katılacakları müsabakalarda okullarını temsil etme sorumluluğu, takım sorumlularının aynı zamanda okuldaki öğretmenleri ve müdürleri olmaları öğrencilerin bu alt boyuta ilişkin tutumlarını olumlu etkilediği düşünülmektedir. Sporcunun, sporun kendisine özgü kurallarına ve yöneticinin kararlarına gösterdiği saygıyı ifade eden "kurallara ve yönetime saygı" alt boyutu ilk ve orta öğretim öğrencilerinde toplumsal yaşamda ve eğitim öğretim hayatında düzeni oluşturan kurallara riayet ederek kendini göstermektedir. Benzer olarak Mavi ve Tuncel'in (2012) sporcular üzerine yaptıkları çalışmada sporcuların yaptıkları tanımların çoğunluğunda sporda hoşgörü kavramının fair-play/centilmenlik, rakibe saygı, hataları alttan almak, sevgi, anlayışlı olma, ahlaklı olmak ve iyi niyetli yaklaşma olarak vurgulandığı görülmüştür. Ayrıca, analiz sırasında sporcuların küçük oranlarda hoşgörü kavramını; disiplin, sinirlenmeme, kardeşlik, adalet, empati, güler yüz, şiddeti azaltmak, dürüstlük, barış, yardımlaşma, sabır, paylaşım, terbiye ve özveri olarak

algıladıkları görülmüştür. Kısaca, sporcuların çoğunluğunun sporda hoşgörüyü, fair-play/centilmenlik olarak algıladıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda anlamlı olmamakla beraber erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla sportmenlik konusunda daha düşük ortalamalara sahip olduğu belirtilmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında ataerkil toplum yapısının etkili olduğu düşünülmektedir. Kadınların, toplumumuzda, hangi kesimi temsil ederse etsin; hala ideolojik rol kalıp yargılarının sınırlarında kalmaları gerektiği yönündeki hâkim eğilim, hala varlığını korumaktadır (Bulgu, Koca Arıtan ve Aşçı, 2007). Nitekim Ökten (2009) toplumsal cinsiyet üzerine yaptığı çalışmasında kadınlar ile erkekler arasındaki farkların sadece biyolojik farklılıklar ile açıklanamayacağı, kadınların daha çok toplumsal uyuma uygun davranışlar sergilediğini belirtmiştir. Yaprak ve Amman ise (2009) kadınların okullarda spora katılım fırsatlarını sorguladıklarında cinsiyetler arası farklılıkların olduğunu ve bu durumdan kız çocuklarının daha fazla etkilendiğini tespit etmişlerdir. Benzer olarak Gümüş ve diğerleri (2016) ortaöğretim kurumlarında fairplay kavramı üzerine yaptıkları çalışmada kadınların erkeklere oranla sportmenlik konusunda daha olumlu davranışlar sergilediğini belirtmişlerdir. Diğer taraftan Akandere ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışma sonucunda; spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek ahlak yargı düzeyine sahip olduğu, spor yapan bayan öğrencilerin ise erkeklere göre ahlak yargı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Söz konusu çalışmada da hoşgörünün "ahlaklı olmak" olarak da algılandığı görülmüştür.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda anlamlı olmamakla beraber erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla sportmenlik konusunda daha düşük ortalamalara sahip olduğu belirtilmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında ataerkil toplum yapısının etkili olduğu düşünülmektedir. Kadınların, toplumumuzda, hangi kesimi temsil ederse etsin; hala ideolojik rol kalıp yargılarının sınırlarında kalmaları gerektiği yönündeki hâkim eğilim, hala varlığını korumaktadır (Bulgu, Koca Arıtan ve Aşçı, 2007). Nitekim Ökten (2009) toplumsal cinsiyet üzerine yaptığı çalışmasında kadınlar ile erkekler arasındaki farkların sadece biyolojik farklılıklar ile açıklanamayacağı, kadınların daha çok toplumsal uyuma uygun davranışlar sergilediğini belirtmiştir. Yaprak ve Amman ise (2009) kadınların okullarda spora katılım fırsatlarını sorguladıklarında cinsiyetler arası farklılıkların olduğunu ve bu durumdan kız çocuklarının daha fazla etkilendiğini tespit etmişlerdir. Benzer olarak Gümüş ve diğerleri (2016) ortaöğretim kurumlarında fairplay kavramı üzerine yaptıkları çalışmada kadınların erkeklere oranla sportmenlik konusunda daha olumlu davranışlar sergilediğini belirtmişlerdir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda sportmenlik yöneliminin en yüksek tenis branşında olduğu görülürken, en düşük futbol branşında olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun oluşmasında oyunların karakteristik özelliklerinin ve rol model olan bireylerin etkisi olduğu düşünülmektedir. "The code" olarak anılan ve teniste yazılı olmayan kurallar olarak bahsedilen davranışlarda fair play her şeyden üstün tutulmuştur. Diğer taraftan sporda şiddet ve saldırganlık içerikli haberlere en fazla futbol branşında rastlanması, gençlere rol model olan sporcuların fair playe aykırı tutumları küçük yaştaki sporculara kötü örnek olmaktadır. Nitekim

Pehlivan (2004) dünyada ve buna bağlı olarak da ülkemizde spora olan ilgi giderek arttığını vurgulayarak, ilginin yoğun olarak yaşandığı/yaşatıldığı futbolda sorunlar daha karmaşık hale geldiği belirtmektedir. Bu durumun futbol oyununun kendisinden kaynaklanan bir özellik olmaktan ziyade futbolu öne çıkaran ve kitleleri peşinden sürükleyen başta medya olmak üzere artık kendisi bir endüstri haline gelmiş ve kendi sermayesiyle birlikte kurallarını da yaratmasından kaynaklandığı söylenebilir. Faiy-play genelde bütün spor dallarında arzulanan bir durum olmasına rağmen bu kavramın en fazla ihlal edildiği spor dalı ise futboldur (Pehlivan, 2004). Futbolda sportmenlik yöneliminin tenis ve atletizm branşlarından düşük olmasının bir diğeri olarak spor müsabakasındaki temas durumu gösterilebilir. Alanyazın incelendiğinde spor branşlarındaki temas oranı arttığında sportmenlik davranışlarının da azaldığı görülmektedir (Tucker ve Parks, 2001;Tel ve diğ., 2017).

Sonuç olarak okul sporlarında tenis atletizim ve futbol branşlarında müsabık olan sporcuların sportmenlik yönelimleri incelendiğinde görülmektedir ki; en çok sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı ve sporda sosyal sorumluluklara bağlılık, en sonuncu olarak da rakibe saygı alt boyutuna katılım göstermişlerdir. Sporcu öğrencilerin genel olarak sosyal normlara uyumlu oldukları ve kurallara ve yönetime saygılı oldukları söylenebilir. Kurallara ve yönetime saygı alt boyutu ile sporda sorumluluk alt boyutu sporcunun sporun kurallarına uyma disiplini ile ilgili sorumluluklarını içeren kavramlardır. Bu özelliklerin her sporcuda içselleştirilmiş olması gerekmektedir. Bu konuda genelden özele kanun koyuculardan ve eğitimcilere, spor yöneticilerine, antrenörlere, sporculara ve medyaya önemli görevler düştüğü bilinmeli ve bu sorumluluk bilincinde hareket edilmelidir. Küçük yaştan itibaren fair-play kavramı öne çıkartılarak içselleştirilmeli ve içsel bir disiplin ilkesi olarak hayata geçirilmelidir. Fair play'in özünü oluşturan ortak temalar konusunda, spor eğitimi veren kurumlarda sportif davranış ve fair play eğitimi verilmeli ve bu konuda daha çok boyutlu çalışmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Akandere, M., Baştuğ, G., Güler, D., (2009). Orta Öğretim Kurumlarında Spora Katılımın Çocuğun Ahlaki Gelişimine Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 3(1).

Arıpınar E, Donuk B.(2015). Spor Yönetimi ve Organizasyonlarda Etik Yaklaşımlar Fairplay. Ötüken Neşriyat AŞ., Ankara.

Balçıkanlı, G. S., & Yıldıran, İ. (2011). Profesyonel futbolcularin sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *9*(2), 49-56.

Carr, J. A., & Higginson, I. J. (2001). Measuring quality of life are quality of life measures patient centered. BMJ, 322: 1357-1360.

Carr, J. A., Gibson, B., & Robinson, P. G. (2001). Measuring of life is quality of life determined by expectations or experience. BMJ, 322: 1240-1243.

Erdemli A (2006). Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi. (2. Basım). E yayınları. s.29.

Ford DW, Jubenville CB, Phillips MB (2012). The Effect of the Star Sports-manship Education Module on Parents' Self-Perceived Sportsmanship Behav-iors in Youth Sport. *Journal of Sport Administration and Supervision,* 4 (1).

Guyton, A. C., & Hall J. E. (2007). Tıbbi Fizyoloji. 11. Basım, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Güllü, S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *16*(4), 190-204.

Güllü, S., & Şahin, S. (2018). Milli güreşçilerin sportmenlik yönelim düzeyleri üzerine bir araştırma. *Electronic Turkish Studies*, *13*(18).

Gümüş, H. (2019). X kuşağında sportmenlik yönelimi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi,* 10(17), 738-755. DOI: 10.26466/ opus.524867.

Gümüş, H., Saraçlı, S., Karakullukçu, Ö. F., Doğanay, G., & Kurtipek, S. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde fair play kavramı. *International Journal of Science Culture and Sport,* 4(2), 430-438.

Güngör E (2000) Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Ahlak, Ötüken Yayıncılık, İstanbul.

Heyward, V. H. (2006). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 5th ed. USA: Human Kinetics.

Kayışlıoğlu, N. B., Altınkök, M., Temel, C. & Yüksel, Y. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi: Karabük İli Örneği. *International Journal of Social Sciences and Education Research,* 1 (3), 1044-1056.

Koç Y (2013). Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışı Ölçeği (BEDSDÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 15 (1), 96-114.

Mavi. S., & Tuncel, S. D. (2012). Sporcuların 'sporda hoşgörü'kavramına ilişkin algıları. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 10(4), 125-129.

Pehlivan, Z., (2004). Fair-Play Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri ve Önemi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 2,49-53.

Pehlevan, Z., Temel, C., & Kangalgil, M. Ortaöğretim Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı Kazanımlarının Gerçekleşme Düzeyine İlişkin Mezunların Görüşleri. Kastamonu Eğitim Dergisi, 27(3), 1209-1222.

Rowland, P. W., Freedson, P. (1994). Physical activity, fitness and health in children: A close Look. *Pediatrics,* 93, (4), 669-672.

Tanrıverdi H (2012). Spor Ahlakı ve Şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies,* 5 (8), 1071-1093.

Tel M., Yaman, Ç., & Altan, M. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sportmenlik davranışları hakkındaki görüşleri. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3*(Special Issue 2), 16-26.

Testa, M. A., & Simonson, D. C. (1996). Assessment of quality-of-life outcomes. *New England Journal of Medicine,* 334(13):835-840.

Tucker, L. W. & Parks, J. B. (2001). Effects of Gender and Sport Type on Intercollegiate Athletes' Perceptions of the Legitimacy of Aggressive Behaviors in Sport. *Sociology of Sport Journal,* 18 (4), 403-413.

Wilkins, L.,& Williams, L. (2009). American College of Sports Medicine (ACSM), ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 6th ed, USA.

Yıldıran İ (2005). Fair Play Eğitiminde Beden Eğitiminin Rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 10 (1), 3 - 16.

Siyasi Parti Programlarının Rekreasyon Kavram ve Alan Analizi

[1]*Sefa Şahan Birol*
[1]*Elif Aydın*
[1]*Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karaman*

ÖZET

Siyasi parti programları, partilerin hangi politikalara önem verip hangilerini öncelikli olarak desteklediklerini, bir başka deyişle misyon ve vizyonlarını, kamuoyuna açıklayan yazılı belgelerdir. Bu çalışmanın amacı, ülkemiz siyaset arenasında boy gösteren ve parlamento içerisinde grup kurma hakkı olan siyasi partilerin parti programları içerisinde rekreasyon, serbest zaman ve boş zaman kavramlarına ne kadar yer verdiklerini ve rekreasyon alanında belirlemiş oldukları programlarını nasıl şekillendirdikleri tespit edebilmektir. Çalışma tarama modelli, nitel bir çalışma olup, veriler doküman analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırma analizi iki kısımdan oluşmaktadır. Analizin ilk kısmında boş zaman, serbest zaman ve rekreasyon kelimeleri anahtar kelimeler olarak temel alınmış, analiz bu kavramlar doğrultusunda yapılmıştır. Bu analizin amacı parti programlarında rekreasyon alanına özgü terimlerin kullanım düzeylerinin tespitini sağlamaktır. Analizin ikinci kısmında ise belirlenen anahtar kelimeler ile bağlantıları olan sosyal politika anlayışı, eğitim, kültür ve sanat, sosyal güvenlik, sağlık, aile ve sosyal hizmetler, gençlik ve spor ve çevre kavramları da araştırmaya dahil edilmiştir. Yapılan bu analizde ise, her ne kadar rekreasyon terimleri kullanılmamış olsa da, partilerin bu amaca uygun hizmetlerini hangi ölçülerde programlaştırdıkları tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma grubu seçiminde, amaçlı örneklem seçim yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda, çalışmanın araştırma grubunu 2019 yılında Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde grubu bulunan Adalet ve Kalkınma Partisi, Cumhuriyet Halk Partisi, Halkların Demokratik Partisi, İyi Parti ve Milliyetçi Hareket Partisi oluşturmaktadır. Sonuç olarak, siyasi partilerin parti programlarında rekreasyon alanında planlamalarının var olduğu ancak bu hizmetlerin ifadesinde alana özgü kavramlardan uzak kalındığı tespit edilmiştir. Bu kavramların siyasi arenada daha fazla kullanılmasının, toplumumuzun rekreasyon alanına özgü farkındalığının arttırılmasında etkili olacağı ve yaşanılacak bu gelişme ile vatandaşlarımızın alana karşı ilgisinin yoğunlaşacağı düşünülmektedir. Siyasi partilerin rekreasyon alanına bakış açılarının belirlenmesi amacı ile yapılan çalışmanın, rekreasyon politikalarımızın yenilenmesine ışık tutacak yeni araştırmalara kaynak niteliğinde olacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Siyasi parti, program, politika, rekreasyon

Recreation Concept and Field Analysis of Political Party Programs

ABSTRACT

Political party programs are written documents that explain to the public which policies the political parties give importance to and which policies support as primarily, in other words explaining party's mission and vision. The purpose of this study, to determine how much space they gave to concepts of recreation, free time and leisure time in party programs of political parties which are in the political arena of our country and who have right to set up group within the parliament. The study is a qualitative study in the screening model and datas were analyzed by document analysis method. Analysis of research consists of two parts. In the first part of the analysis, free time, leisure time and recreation concepts are based on as keywords and the analysis is made in accordance with these concepts. The purpose of this analysis is to determine the level of using the terms which are specific in the recreation area in party programs. In the second part of the analysis, the concepts of social policy understanding, education, culture and art, social security, health, family and social services, youth and sport and environment are also included in the study. In this analysis it was tried to determine the extent to which the political parties program their appropriate services for this purpose although the concepts of recreation were not used. The criterion sampling method, which is one of the purposive sampling selection methods, was used in the research group selection. In this direction, the research group consist of with Adalet ve Kalkınma Party, Cumhuriyet Halk Party, Halkların Demokratik Party, İyi Party ve Milliyetçi Hareket Party who have group in the Grand National Assembly of Turkey in 2019. As a result, it has been determined that political parties have plans in the field of recreation in party programs, but they are far from specific concepts of area in the expression of these services. It is thought that the using of these concepts in the political arena will be effective towards to increase the awareness on the recreation area of our society and because of this development, interest of our citizen through to the field will be able to intensify. It is thought that this study will be on the feature of source for the new researches that will shed light on the renewal of our recreation policies.

Keywords: Political party, program, policy, recreation

GİRİŞ

Günümüzde ekonomik, kültürel ve sosyal olanaklarla birlikte artan, yoğun, yorucu, disiplinli ve monoton yaşam düzeni, insanları fiziksel ve ruhsal baskılarla karşı karşıya getirmiştir. Bu durumdan uzaklaşmak, dinlenmek ve eğlenmek isteyen insanlar, değişen sanat şartlarının da etkisiyle, serbest zaman faaliyetlerini artırmış ve çeşitlendirmiştir. Bu koşullar sonucu, kişilerin yoğun iş yaşamından kurtulup, bedensel ve ruhsal olarak kendini yenilemek amacıyla yaptıkları, dinlenme ve eğlenme faaliyetleri olarak tanımlanan "rekreasyon" kavramı ortaya çıkmıştır (Karadağ ve Aybike, 2002).

Rekreasyon bir yandan sosyal, kültürel ve ekonomik kalkınmanın öncelikli öğesi olan insanın ruh ve beden sağlığını geliştiren önemli bir aktivite aracı olurken, öte yandan evrensel olarak çok önemli bir eğitim ve toplumsallaşma aracı olarak kabul edilmektedir. Rekreasyonun toplumda çocuk, genç, yaşlı herkesin yaşamına girmesi ve bir yaşam biçimi haline gelmesi büyük ölçüde insanların çocukluk ve gençlik dönemlerinde yaşamlarında rekreasyon olanaklarına kavuşmuş olmasına bağlıdır (Türkiye Ulusal Rapor ve Eylem Planı, 1996).

Ancak boş zamanların olumlu ve etkin bir biçimde nasıl değerlendirilebileceğini öğrenmemiş, bunun eğitimini almamış ve sosyal hayatın çeşitli kurumlarında bu konuda yeterli kültürü elde edememiş insanlardan oluşan toplumlarda uygulanan rekreasyon etkinlikleri daha çok pasif görünümdedir. Bunun en belirgin örneklerinden birisini Türkiye oluşturmaktadır (Karaküçük, 1999). Ülkemizde farklı kuşakların, serbest vakitlerini değerlendirme özelinde bir eğitim görmemeleri, serbest zamanlarını edilgen ve fayda sağlamayan bir şekilde geçirmelerine neden olacaktır (Tezcan, 1994). Oysa zamanı değerlendirmek, kedisini ve çevresini geliştirme, üretme ve kişileri mutlu etmek adına önemlidir. Bu nedenle kişilere, yaşamlarının kalitesini artırmaya yönelik serbest zaman etkinliklerinin öğretilmesi, sunulması ve katılımlarının cesaretlendirilmesi gerekmektedir (Çelebi, Özbey ve Doğu, 2003)

Bu cesaretlendirmeyi sağlayabilmek, insanları içinde bulunduğu bu çatışma ortamından çıkartmak, insanlara kentlerde nefes aldırabilmek, kültürel paylaşımlar yapmak ve toplumsal barışı sağlayabilmek amacıyla boş zaman değerlendirme endüstrisi olan rekreasyon önem kazanmaya başlamıştır. Sanayi devrimi sonrası süreçte sanayileşme ve kentleşmeden doğan zararların minimuma indirilerek insanların daha mutlu ve sağlıklı bir ortamda yaşayabilmeleri için planlama kavramı her geçen gün daha da önemli olmuştur. Rekreasyon problemlerinin çözülmesinde planlama büyük önem taşımaktadır (Gülser, 2017). Tutarlı bir rekreasyon planlaması, insanların ihtiyaçlarını ön plana alan ve toplumdaki kişilerin değişik merak, yetenek ve değerler ile müşterek ilgileri yansıtabilmelidir. Ancak, öncelikle böyle bir planlamanın gerekliliği, toplum ve yöneticiler tarafından kabul edilmelidir. Rekreasyon etkinliklerinin planlaması, gelişmiş ülkelerde de olduğu gibi yaşama ve çalışma eylemleri ile birlikte ele alınarak planlanmaktadır (Karaküçük, 2008).

Bu planlama dahilinde, toplumu oluşturan bireylerin hem kişisel hem de toplumsal anlamda gelişimine olumlu katkıları olan rekreasyon alanına devletin desteğinin olması mutlak olup, sağlıklı toplumların oluşturulması görevi anayasal bir ilke olarak devlete düşmektedir (Uçar, 2014). Cumhuriyetin ilan edilmesi ile birlikte kurumsallaşma alanında yapılan büyük devinimlerle birlikte, boş zaman ve rekreasyon alanı ile ilgili gerekli programlı çalışmaları başlatmak ve düzenlemeleri yapma görevi hükümet kanadında yer bulmuştur (Fişek, 1983). Nitekim Anayasamızın 59. maddesinde, "Devlet, her yaştaki Türk vatandaşının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder, devlet başarılı sporcuyu korur" hükümleri yer almaktadır (Mersinli, 2009). Toplumun refah seviyesini yükseltme ile ilgili planlamaları ülke genelinde yapma ve uygulama yükümlülüğü hükümetler tarafından uygulanmaktadır (Karaküçük, 2008), ancak toplumun refah seviyesinin yükseltmesi adına boş zaman kullanımının etkili bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için önem arz eden parti

programları, devlet yönetimlerinin hükümet kanadının yanı sıra, o ülkede faaliyet gösteren siyasi partilerin de toplum üzerinde etki bırakabilmek ve vizyonlarını açıkça ifade edebilmek adına kullandıkları etkin bir araçtır.

Tunaya (1975), siyasi partileri "Belli bir program üzerinde birleşmiş kişilerin, normal seçim yolunu kullanarak programlarını gerçekleştirmek için kurdukları topluluk" olarak tanımlamıştır. Siyasal partilerin en önemli işlevi, toplum içindeki dağınık siyasal görüşlere açıklık getirerek onlara yön vermeleri, ülke sorunlarını belirginleştirmeleri ve bu sorunların çözümünü ve çalışma esaslarını gösterir tüzük ve programları ile halktan iktidar olabilmek için oy istemeleridir (Aliefendioğlu, 1999; Akt: Bulut ve Güven, 2010). Siyasi partilerin bu isteklerinin gerçeğe dönüşmesinde etkin bir rol oynadığı parti programları partilerin hangi politikalara önem verip, hangilerini öncelikli olarak desteklediklerini, bir başka deyişle misyon ve vizyonlarını kamuoyuna açıklayan belgelerdir. Bu belgeler, siyasi partilerin birçok alanda belirledikleri sorunların ve hedefledikleri hizmetin yazılı olarak beyan edilmesini hedef almaktadır (Bulut ve Güven, 2010). Programlar içerisinde belirlenen bu alanlar eğitimden, sağlığa, ekonomiden, sosyalliğe kadar birçok alanda çeşitlilik göstermektedir.

Bu çalışmanın amacı, ülkemiz siyaset arenasında boy gösteren ve parlamento içerisinde grup kurma hakkı olan siyasi partilerin parti programları içerisinde rekreasyon, serbest zaman ve boş zaman kavramlarına ne kadar yer verdiklerini ve rekreasyon alanında belirlemiş oldukları programlarını nasıl şekillendirdikleri tespit edebilmektir. Siyasi partilerin rekreasyon alanına bakış açılarının belirlenmesi amacı ile yapılan çalışmanın, rekreasyon politikalarımızın yenilenmesine ışık tutacak yeni araştırmalara kaynak niteliğinde olacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Çalışma tarama modelli, nitel bir çalışmadır. Nitel araştırmalar gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya çıkarılmasına yönelik nitel bir süreci kapsamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Tarama modeli ise, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2005).

Araştırma Grubu

24.04.1983 tarih ve 18027 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren siyasi parti kanununa göre, en az yirmi milletvekiline sahip siyasi partiler, Türkiye Büyük Millet Meclisinde grup kurabilme hakkına sahiptirler (Siyasi Partiler Kanunu, 1983). Çalışmanın araştırma grubunu 2019 yılında Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde (TBMM) grubu bulunan beş siyasi parti oluşturmaktadır. Bu doğrultuda parti programları incelenen partiler; Adalet ve Kalkınma Partisi (AKP), Cumhuriyet Halk Partisi (CHP), Milliyetçi Hareket Partisi (MHP), İyi Parti (İP) ve Halkların Demokratik Partisi (HDP) dir. Araştırma grubu seçiminde, amaçlı örneklem seçim yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örneklemin temel gerekçesi, seçilen katılımcıların bilgi kaynaklığı açısından zengin olmasıdır. Ölçüt örneklem doğrultusunda seçilen katılımcılar, programların veya sistemlerin temel eksiklerinin ortaya çıkarılmasında ve sistemlerin iyileştirilmesinde önemli bir fırsat oluşturmaktadır (Patton, 2014).

Veri Kaynakları ve Analizi

Araştırma verilerini TBMM'de grubu bulunan beş siyasi partinin parti programları oluşturmakta olup, veriler doküman analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Nitel analiz yöntemlerinden biri olan doküman analizi araştırması hedeflenen olgu ya da olaylar hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Araştırma analizi iki kısımdan oluşmaktadır. Analizin ilk kısmında boş zaman, serbest zaman ve rekreasyon kelimeleri anahtar kelimeler olarak temel alınmış, analiz bu kavramlar doğrultusunda yapılmıştır. Bu analizin amacı parti programlarında rekreasyon alanına özgü terimlerin kullanım düzeylerinin tespitini sağlamaktır. Analizin ikinci kısmında ise belirlenen anahtar kelimeler ile bağlantıları olan sosyal politika anlayışı, eğitim, kültür ve sanat, sosyal güvenlik, sağlık, aile ve sosyal hizmetler, gençlik ve spor ve çevre kavramları da araştırmaya dahil edilmiştir. Yapılan bu analizde ise, her ne kadar rekreasyon terimleri kullanılmamış olsa da, partilerin bu amaca uygun hizmetlerini hangi ölçülerde programlaştırdıkları tespit edilmeye çalışılmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde TBMM'de grubu bulunan beş siyasi partinin parti programları incelemeye alınmış ve araştırma yöntemine uygun olarak analiz edilmiştir. Siyasi partilerin parti programlarının analiz sıralamasında alfabetik sıralama göz önüne alınmıştır.

Adalet ve Kalkınma Partisi Parti Programı

Adalet ve Kalkınma Partisi parti programı giriş, temel haklar ve siyasi ilkeler, ekonomi, kamu yönetimi, sosyal politikalar, dış politika ve sonuç olmak üzere toplam yedi bölümden oluşturulmuştur.

Adalet ve Kalkınma Partisinin parti programı içerisinde rekreasyon, serbest zaman ve boş zaman kavramlarına yer verilmediği gözlemlenmiştir. Ancak, vatandaşlarımızın fiziksel, zihinsel, ve sosyal gelişimlerini sağlamak ve demokratik ve refah seviyesi yüksek bir toplum yaratmak adına parti programı içerisinde "Sosyal Politikalar" bölümü altında ele alınan alt başlıklarla şu ifadelere yer verilmiştir.

Sosyal Politika Anlayışı

Devleti, halka hizmet etme aracı olarak gören partimiz, bir sınıf ve kesimin değil bütün vatandaşlarımızın refah ve mutluluğunu sağlayacak sosyal politikalar yürütecektir. Bu bağlamda yoksullar, bakıma muhtaç yaşlılar, çocuklar ve işsizler için özel programlar oluşturulacak, zor durumdaki vatandaşlara, terk edilmiş ve kimsesiz oldukları duygusu yaşatılmayacaktır. İşsizleri, fakirleri, düşkünleri, hastaları, engellileri gözeten, onların insan onuruna yakışacak şekilde yaşamalarını sağlayacak bir sosyal devlet anlayışının kaçınılmaz olduğu ortadadır.

Hiç kimseye bedensel ve zihinsel özürleri nedeniyle ayrımcılık yapılmasına izin verilmeyecektir. Yerel yönetimler ve sivil kuruluşlar ile iş birliği yapılarak kentsel alanlar, işyerleri, okullar başta olmak üzere tüm kamusal alanlarda engellilerin hayatını kolaylaştıracak yapısal önlemler alınacaktır. Engellilere yönelik özel eğitim imkanları artırılacak, iş kurma kredileri sağlanacak, vergi muafiyetleri getirilecektir. Engelli vatandaşlar ile temsil edildikleri sivil toplum örgütleri merkezi yönetimle ortak kurul ve komisyonlar oluşturacaklardır. Engelliler için gerekli araç ve gereçlerin imalat ve ithalatına kolaylık getiren düzenlemeler yapılacaktır. Sokak çocukları, dilenciler ve evsizleri rehabilite eden, sayılarının artmasını engelleyen projeler teşvik edilecektir.

Gelecek kuşaklar tarafından da yararlanılacak doğal kaynakların ve çevrenin korunması, tekelleşmenin önlenmesi, bölgeler arası dengesizliklerin giderilmesi, yoksulların korunması,

piyasalar tarafından sağlanmayan mal ve hizmetlerin üretilmesi ve kamusal alandaki tüm düzenlemelerin hakkaniyet ilkesine uygun yapılması amacıyla kamu kurum ve kuruluşları yükümlülükler üstlenecektir.

Eğitim

Partimize göre eğitim her alandaki kalkınmanın en önemli unsurudur. Beşeri sermayeyi etkin kullanmayan toplumlar, rekabet şanslarını kaybetmeye mahkumdur. Bu nedenle partimiz, kamu kaynaklarının tahsisinde birinci önceliğin eğitime yapılacak yatırımlara verilmesi gerektiğine inanır. Türkiye eğitim alanında ciddi bir karmaşa yaşamaktadır. Eğitim kalitesi, olması gerekenin çok altındadır. Eğitimde fırsat eşitliği her geçen gün yok olmaktadır. Eğitim sistemi ideolojik kavgaların arenası haline getirilmiştir. Eğitim, araştırma ve istihdam planları olmaksızın yapılmaktadır. Yüksek öğretim kurumları dahil, eğitim-öğretim kurumlarımızın çoğu gerçekçi bir anlayıştan uzak, diplomalı işsizler yetiştirmektedir. Bu nedenlerle partimiz, eğitim alanında köklü bir reform hareketine girişecektir.

Kültür ve Sanat

Partimiz, milli kültürümüzdeki esas yapıyı, üslubu koruyarak evrensel değerlerle milli kültür arasındaki etkileşimi en üst noktaya çıkarmayı amaçlamakta, gerçek bir çağdaş kültür atmosferi oluşturmanın bu yoldan geçtiğine inanmaktadır. Bu iki alanı, çatışma konusu olmaktan çıkarıp, her iki unsurun zenginliklerinden birlikte yararlanmak, kültür politikamızın temelidir.

Ülkemizin kültür ve sanat zenginliğini tanıtan ve gelişmesine katkıda bulunan tüm projeler desteklenecektir. Yurt içi ve yurt dışında çok amaçlı kültür merkezleri ve kültür evlerinin yaygınlaştırılması desteklenecektir.

Sağlık

Partimiz, sağlık hizmetlerinin yerine getirilmesini sosyal devlet anlayışının vazgeçilmez unsurları arasında görür. Sosyal güvenlik şemsiyesi tüm halkı kapsayacak şekilde düzenlenecektir.

Sağlık hizmetlerinde rekabetin kuralları belirlenecek ve bunlarla ilgili yasal düzenlemeler yapılacaktır. Kalite rekabeti teşvik edilecek, sağlık sektöründe ISO kalite standardı çalışmalarına tüm yurt genelinde başlanacaktır.

Devlet herkesin temel sağlık hizmetlerini, gerekirse özel sektörle işbirliği yaparak yerine getirmek zorundadır. Etkin ve kaliteli bir sağlık sistemi, nitelikli bir toplum için vazgeçilmezdir.

Koruyucu hekimliğin yaygınlaşması teşvik edilecek, halk ve çevre sağlığı ile ilgili gerekli tedbirler alınacaktır. Trafik kazaları, iş kazaları, ihmaller nedeni ile meydana gelen engelliliği engellenmesi için eğitim ve bilinçlendirme çalışmaları yapılacaktır.

Sosyal Güvenlik

Partimiz sosyal güvenliği anayasal bir hak sayar ve her bireyin bu haktan yararlanmasını sağlamayı devletin bir görevi olarak kabul eder.

Ömür boyu bakım ve tedaviye muhtaç engellilerin bakım ve tedavilerinde kolaylıklar, öncelikler ve seçenekler oluşturulacaktır. Sanayileşme ve şehirleşmenin artması ile ailelerin çekirdek aileye dönüşmesi ve gittikçe daha çok insanın çalışma hayatına katılması, özellikle çocuklarla yaşlıların bakımında problemler oluşturmaktadır. Bunun giderilmesi için kreşler, huzurevleri hastanelerinin genişletilmesine önem verilecektir.

Çocuklar, gençler ve yaşlılarla ilgili sosyal hizmet programlarının kalitesinin artırılmasına ve genişletilmesine önem verilecektir. Engellilerin mesleki ve tıbbi rehabilitasyonu genişletilecektir. Bu konuda devletimiz himaye edici değil, hizmet ve imkan sunan bir anlayışta olacaktır.

Belli bir yaşa gelmiş bakıma muhtaç yaşlıların aile içinde bakılması teşvik edilecektir. Yaşlılara ve muhtaçlara yapılan sosyal yardımlar günün şartlarına göre yeniden gözden geçirilecektir. Bu yardımların gerçek muhtaçlara verilmesine dönük düzenlemeler güçlendirilecek ve ödeme miktarı artırılacaktır.

Aile ve Sosyal Hizmetler

Aile toplumun temeli ve toplumsal dayanışmanın oluşmasında rol oynayan önemli bir kurumdur. Toplumsal mutluluk, dayanışma, barış, sevgi ve saygının yolu aileden geçer. Yaşanan bütün olumsuzluklara ve ekonomik sıkıntılara rağmen toplum olarak ayakta duruşumuzu büyük çapta sağlam aile yapımıza borçlu olduğumuz açıktır. Aile merkezli politikalara öncelik verecek olan partimiz çalışma hayatının yoğunluğu nedeniyle aile huzurunun ve çocukların ruh sağlığının bozulmaması için aile fertlerini destekleyici düzenlemeler geliştirecektir.

Korunmaya muhtaç çocukların aile sıcaklığını hissetmesi için "koruyucu aile" ve "aileye dönüş" projelerini teşvik edecektir. Genç kuşakların yaşlı ebeveynlerini yanlarında barındırmalarını özendirecektir.

Sokak çocuklarının barınma, eğitim, rehabilitasyon ve tedavi imkanlarını artırarak aile ve topluma yeniden kazandırılmalarını sağlayacaktır. Gönüllü kuruluşlar ve yerel yönetimlerle işbirliği yaparak çocukların sokağa düşmesini önleyici politikalar geliştirecektir. Çocukların aile ve toplum tarafından istismarını, sokakta çalıştırılmalarını engelleyecektir.

Gençlik ve Spor

Gençlik ülkenin sadece zenginliği değil, aynı zamanda dinamizminin ve değişim potansiyelinin de kaynağıdır. Dolayısıyla genç nüfusa sahip olmak Türkiye için çok büyük bir imkândır. Ancak ülkemizde gençler iyi eğitilmemiş, işsiz bırakılmış, enerjileri bastırılmak istenmiş, söz hakkı verilmemiş, güvenilmemiş ve hatta zaman zaman bir tehlike unsuru olarak görülmüştür. Bu nedenle partimiz toplumun gençlere, gençlerin de Türkiye'ye güvenini sağlamayı temel hedefleri arasında görmektedir.

Kırsal kesimlerde ve varoşlarda yaşayan gençlerimizin gelişimine ve sorunlarının çözümüne özel önem verilecektir. Gençlerin ruhsal, bedensel, zihinsel gelişimini olumsuz etkileyen alkol, uyuşturucu, şiddet ve pornografi içeren yayınlar konusunda tedbirler alınacaktır.

Üstün yetenekli gençler ilgili kurumlarca tespit edilecek, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda özel eğitim görmeleri sağlanacaktır.

Sporcu yetiştiren eğitim kurumları, teşvik edilecektir. Toplumu spor yapmaya özendirecek kampanyalar devamlılık ilkesi gözetilerek gerçekleştirilecek, gençler öncelikli hedef kitle olacaktır. Sporcu olmak isteyen genç yetenekler, ekonomik ve sosyal yönden desteklenecektir.

Dünyanın ve Türkiye'nin gelişen ve değişen şartları dikkate alınarak yeni bir spor politikası oluşturulacaktır. Spor hizmetleri ağırlıklı olarak yerel yönetimlere bırakılacaktır. Amatör ve profesyonel spor kulüplerine yerel yönetimlerin daha fazla kaynak ayırabilmeleri için gerekli yasal düzenlemeler yapılacaktır.

Çevre

Partimiz çevre sorunlarına hem sağlıklı bir ortam sağlanması, hem de ulusal maliyetlerin azaltılması açısından bakmaktadır. Sanayileşme ve kırsal alanlardan kentlere göç hızla büyüyen çevre sorunlarını ortaya çıkarmıştır. Bugün çevre maliyetleri, sanayileşen her ülkede ulusal refahı derinden etkilemektedir. Partimiz bir yandan sürdürülebilir bir kalkınmayı hedeflerken öte yandan bu kalkınmanın çevreye maliyetinin asgari düzeyde tutulmasına özen gösterecektir. Türkiye ne kendi ürettiği, ne de başka ülkelerden ithal edilen çevreye zararlı atıkların mezarlığı olmayacaktır. Çevreyi kirleten hiçbir kalkınma ya da üretim modeline müsamaha gösterilmeyecektir.

Çevre konusunda vatandaşlardan gelen her türlü şikayet dikkatle incelenecektir. Çevre konularında faaliyet gösteren sivil toplum örgütleri ile işbirliğine gidilecek, çevre sorunlarının çözümünde vatandaşların inisiyatif alması teşvik edilecektir.

Çevre sorunlarının çözümünde geleneksel çevre anlayışımız ve kültürümüzden yararlanılacaktır.

Cumhuriyet Halk Partisi Parti Programı

Cumhuriyet Halk Partisi parti programı hedef ve önceliklerimiz, demokrasiyi güçlendirme, kamu yönetimi, ulusal güvenlik ve dış politika, üretimden ve üretimden yana yeni ekonomik düzen ve sosyal refah devleti olmak üzere toplam altı bölümden oluşturulmuştur.

Cumhuriyet Halk Partisinin parti programı içerisinde, "Sosyal Refah Devleti" bölüm altındaki "Sosyal, üretken ve yaratıcı gençlik" alt başlığında boş zaman ve "Cumhuriyet Gençlik Evleri" alt başlığında serbest zaman kavramları yer bulmasına karşın rekreasyon kavramına yer verilmediği gözlemlenmiştir.

Sosyal, üretken ve yaratıcı gençlik: Çocukların ve gençlerin boş zamanlarını değerlendirmeleri için, yerel yönetimlerin de yaygın katkı ve sorumluluğu altında, spor, sanat, gezi, araştırma gibi sosyal projeler geliştirilecek, çocuklarımızın sosyal, üretken ve yaratıcı olmaları desteklenecektir.

Cumhuriyet gençlik evleri: Kent merkezlerinde gençlerin serbest zamanlarını değerlendirmelerine katkı için, hoşgörülü, farklılıkları bir değer olarak gören, ulusal değerleri özümsemiş, dünyaya açık bir gençliğin buluşacağı "Cumhuriyet Gençlik Evleri Projesi" gerçekleştirilecektir.

Cumhuriyet Halk Partisinin parti programında birey ve toplum gelişimini temel alan ifadeler ise şu şekildedir.

Sosyal Politika Anlayışı

Sosyal Refah Devletini kurmak, böylece tam istihdamı sağlayarak işsizlik, yoksulluk ve eşitsizliklerle mücadele ederek fırsat eşitliğini gerçekleştirmek CHP'nin önceliklerindendir.

Devletin gelir ve harcama politikaları, gelir dağılımını bozucu değil, düzeltici olacak, sağlık ve eğitim hizmetlerinin toplumun tüm bireylerine ulaşmasını fırsat eşitliği ilkesi içinde sağlayacaktır.

Kentleşme politikaları yörede yaşayan insanların, huzuru, refahı ile sosyal ve kültürel ihtiyaçlarına öncelik verilerek oluşturulacak, kentler, kamu yararına aykırı, yasa dışı plan değişiklikleriyle talan ettirilmeyecektir.

Yurttaşlarımızın yeterli, sağlıklı, dayanıklı, altyapı ihtiyacı karşılanmış ve su, elektrik, kanalizasyon, çöp toplama, doğal gaz hizmetlerinden eksiksiz yararlanan mekânlarda barınmaları, kimsenin bu haktan yoksun bırakılmaması ve çağdaş konut hakkı sosyal demokrat siyasetin gereğidir.

Sosyal Güvenlik

Ülkemizde sosyal güvenliği olmayan yurttaş, sigortası olmayan aile bırakılmayacak, insan onuruna saygılı yeni bir sosyal güvenlik anlayışı sosyal devletin vazgeçilmez unsurunu oluşturacaktır. Ev hizmetlerinde çalışanlar dahil, kayıt dışı istihdam edilmekte olan herkesin kayıt içine alınarak Sosyal Güvenlik Sistemi kapsamına dahil edilmesi hedef alınacaktır.

Bütün yurttaşlar tüm yaşamları boyunca, özürlülük, işsizlik, hastalık, yaşlılık, maluliyet, ölüm, iş kazası ve meslek hastalığı, bakıma ve korunmaya muhtaçlık gibi risklere karşı Sosyal Güvenliğe kavuşturulacaktır.

Irk, dil, inanç, mezhep, cinsiyet, sınıf, ayrımı yapmadan herkese hayata eşit şartlarda başlama fırsatı verilecektir. Bu çerçevede ulusumuzun tüm bireylerine kendini geliştirme, insan onuruna uygun iş yapma, zenginleşme olanağı sağlanacaktır. Devlet çocuk ana rahmine düştüğü andan itibaren başta sağlık ve eğitim olmak üzere her türlü hizmeti ailenin gelirine bağlı olmaksızın sunmayı taahhüt edecektir

Hizmetin özel kesim-devlet işbirliğinde veya tek başına devlet tarafından sunulmasında temel ölçüt hizmetin en iyi ve en güvenilir biçimde kim tarafından sunulabileceği olacaktır. Ancak kamu hizmetinin, etkin, verimli, kaliteli sunumunun sağlanmasında ve tüm vatandaşlarımızın, gelir düzeyinden bağımsız olarak, bu kamu hizmetlerine erişiminden devlet sorumlu olacaktır.

Sağlık

Sağlıklı Yaşam Hakkı doğuştan kazanılan bir haktır. Irk, dil, din, yöre, ekonomik ve sosyal durum farkı gözetilmeksizin, herkes sağlıklı yaşama hakkına sahiptir. Zamanında, yeterince ve kaliteli sağlık hizmetine ulaşabilme, herkesin temel insan hakkıdır

Ruh sağlığı, Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma ve Tedavi Merkezleri (AMATEM), Bağımlılara Dönük Rehabilitasyon Hizmet Kuruluşları – Merkezleri çoğaltılıp, geliştirilecektir.

Ülke genelinde sağlık kuruluşu sayısı her 3000 nüfuslu mahalleye bir tane olmak üzere rasyonel bir planlama ile yeterli düzeye çıkarılacak; gezici sağlık personelinin hizmet kalitesinin ve sayısının arttırılması sağlanacaktır.

Sağlık kurumlarında yurttaşların yaşamsal nitelikli sağlık hizmeti gereksinimlerinin aksatılmaması kaydıyla, tüm sağlık personeline grevli, toplu sözleşmeli sendikal haklar sağlanacaktır.

Koruyucu sağlık hizmetlerinin, özellikle kırsal kesim ve kentlerin gecekondu bölgelerinde olmak üzere tüm ülke sathında yeterli, eşit ve düzeyli olarak yurttaşların hizmetine, ücretsiz sunulabilmesi için gerekli fiziki altyapı hızla tamamlanacak, sağlık personeli sağlanacaktır.

Aile ve Sosyal Hizmetler

CHP, aile planlaması konusunda, genel sağlık ve eğitim düzeyindeki eksikliği bir an önce giderici, bazı yöresel değer yargılarının olumsuz etkilerini değiştirici gerçekçi bir programı, koruyucu hekimlik hizmetleri altında planlayarak uygulamaya geçirecektir.

Büyük kentlerden başlayarak, on yılda tüm ülkeyi kapsamak üzere Aile Sigortası uygulaması başlatılacaktır. Eş zamanlı olarak kırsal kesimde, saptanacak ölçütlere göre en yoksul ailelere Vatandaşlık Hakkı Ödemesi yapılacaktır.

Aile hizmetleri geliştirilecek, yeterli sayıda Aile Hizmetleri Merkezleri ile aile kurumunun güçlenmesi hedef alınacak, koruyucu aile ve annelik uygulaması özendirilecektir.

Türkiye'nin 102 sayılı ILO Sözleşmesi kapsamında bugüne kadar uygulamaya geçirmediği tek sigorta kolu olan Aile Sigortası oluşturulacak, sigorta kapsamındaki her aileye asgari gelir güvencesi sağlanacak,

Ruh sağlığı hizmetlerinin toplum hekimliği merkezleri bünyesine hizmetlerine eklenmesi sağlanacaktır.

Eğitim

Türkiye'yi her yönüyle, özgür, bağımsız, gelişmiş, modern ve lider bir ülkeye dönüştürmek için hedefimiz Çağdaş Eğitim Reformu'dur.

Eğitimde fırsat eşitliği sağlanacak, hiçbir çocuğumuz eğitim sistemi dışında bırakılmayacak, bu amacın gerçekleştirilmesi için devletçe gerekli olanaklar sağlanacaktır.

Eğitimi, devletin ve toplumun her kesiminin ortak sorumluluğu olarak gören CHP, öğrenim ve öğretim sürecini siyasi etkilerden arındırıp, bir devlet politikasına dönüştürme hedefindedir.

Normal eğitim çağında yeterli eğitim alma olanağını elde edememiş veya okuryazar konumda olmayan yetişkinlere eğitim sağlama amacıyla ilgili üniversiteler ve belediyelerle işbirliği içinde sürdürülecek olan yetişkinlere sürekli eğitim programı uygulanacaktı

Kimse maddi olanaksızlıklar nedeniyle, öğretimin hiçbir aşamasında, eğitim hakkından mahrum olmayacak, eğitime zorunlu bağış uygulaması kaldırılacak.

Kültür ve Sanat

Ortak kültürümüzün özü tarihimizdir, coğrafyamızdır, ulus devlet kimliğimizdir, laik demokratik Cumhuriyetimizin temel nitelikleridir. Kültürel köklerimiz, hem "Mevlana'sı, Yunus Emre'si, Hacı Bektaş-ı Veli'si, Şeyh Edibali'si" ile 13. yüzyıl hümanizmasının insan sevgisine, Anadolu'nun kültürel zenginliğine, hem de ulusal kurtuluş mücadelemizin ahlaki ve felsefi değerlerine, Atatürk devrimlerinin çağdaş, evrensel değerlerine dayanmaktadır.

Türkiye'nin kültür varlıklarının ortaya çıkartılmasına, Türk kültürünün halkımız tarafından en yaygın biçimde özümlenmesine ve kültür hazinelerimizin dünyaya daha iyi duyurulmasına özel önem verilecektir.

Sanatçılarımızın yaratıcılıktaki özgürlüklerine müdahale edilmeyecek, sanat kurumlarının özerkliği korunacaktır.

Yerel yönetimlerin de kendi yörelerindeki kültür eserlerine sahip çıkmaları özendirilecek, sivil toplum örgütlerinin aynı amaçlı çabaları da teşvik edilecektir.

Gençlik ve Spor

Hedefimiz, gençlerimizin üretken, kendisine, ailesine ve ülkesine karşı sorumluluklarının bilincinde; sağlıklı, bilgili, eğitimli, çağdaş bireyler olarak yetiştirilmesini sağlayacak ortamı kurmaktır.

Gençlerin bedensel, ruhsal ve cinsel gelişimlerini sağlıklı bir şekilde tamamlayabilmeleri için alınabilecek önlemler ilgili bakanlıklarla eşgüdüm içinde belirlenecek ve yerel yönetimlerin de katkısıyla uygulamaya geçirilecektir

Çocukların ve gençlerin boş zamanlarını değerlendirmeleri için, yerel yönetimlerin de yaygın katkı ve sorumluluğu altında, spor, sanat, gezi, araştırma gibi sosyal projeler geliştirilecek, çocuklarımızın sosyal, üretken ve yaratıcı olmaları desteklenecektir.

Sporun her yaşta herkes tarafından düzenli şekilde yapılarak, sağlıklı bir yaşam biçimi olarak benimsenebilmesi için gerekli fiziki ortamın geliştirilmesi hedef alınacak, bu amaçla yerel yönetimlerin ve gönüllü sivil toplum kesimlerinin katkıları desteklenecek, evrensel spor kültürünün ülkemizde de yaygınlaşması sağlanacaktır

Kamu alanlarının kullanımında yer alan spor tesislerinin okullar, amatör spor kulüpleri ve yurttaşlar tarafından verimli bir şekilde kullanımı sağlanarak, tesislerin tam kapasiteyle değerlendirilmesi hedef alınacak; yeterli sayıda spor tesisinin engelliler tarafından da kullanılabilir hale getirilmesi sağlanacaktır.

Çevre

Temiz doğa, yeşil çevre, dengesi korunan atmosfer çağımızın büyük iddiasıdır. Böyle bir ortamda yaşamak bireylerin temel hakkıdır.

Ekolojik dengeleri gözetmeyen kalkınma çabaları başarısız kalmaya mahkûmdur. Bu nedenle üretim, büyüme, sanayileşme, kentleşme stratejileri ve politikaları, çevresel değerleri, doğayı ve atmosferi tahrip etmeden yürütülecektir.

Çevre politikalarının en önemli uygulama aracı olarak sektörel ve alan bazında "Türkiye Çevre Eylem Planı" ulusal ve uluslar arası ihtiyaç ve yükümlülüklerimiz çerçevesinde hazırlanacaktır.

Halkların Demokratik Partisi Parti Programı

Halkların Demokratik Partisi parti programı bölümlere ayrılmaksızın bir bütün halinde oluşturulmuştur.

Halkların Demokratik Partisinin parti programı içerisinde rekreasyon, serbest zaman ve boş zaman kavramlarına yer verilmediği gözlemlenmiştir. Ancak, vatandaşlarımızın fiziksel, zihinsel, ve sosyal gelişimlerini sağlamak ve demokratik ve refah seviyesi yüksek bir toplum yaratmak adına parti programı içerisinde şu ifadelere yer verilmiştir.

Sosyal Politika Anlayışı

Çocukların, emeklilerin ve yaşlıların kent yaşamına daha rahat katılabilecekleri önlemleri üretmek.

Çevre

Yerel yönetimlerde toplumsal cinsiyet eşitliğini ve ekolojik toplum yaklaşımını hakim kılmak. Doğayı, suyu, ormanı, dereleri, meraları, sahilleri, tarım alanlarını, su ekosistemini korumak ve bunların sermaye birikim sürecinde kar ve rant alanı olarak kullanımını önlemek yönünde mücadele etmek.

Sağlık

Partimiz, sağlıklı olmayı toplumsal bir hak olarak kabul eder. Sağlık hizmetlerinin kamusal olarak, parasız, cinsiyetçi olmayan, halk sağlığının evrensel ilkelerine dayanan ve herkesin gereksiniminin karşılanması temelinde eşitlikçi, ulaşılabilir olmasını ve anadilinde sunulmasını hedefler.

Eğitim

Eğitim bir kamu hizmetidir ve her yurttaşın yaşamı boyunca parasız yararlanabileceği bir haktır. Eğitim sisteminin bilimsel, demokratik, eşitlikçi ve özgürlükçü olmasını, ilköğretim ve

ortaöğretim ile birlikte okul öncesinin de zorunlu hale getirilmesini temel ilke edinen partimiz, eğitim sisteminin tüm kademelerinde geçişlerin sınavsız olmasını savunur.

Kültür ve Sanat

Partimiz, sanat ve kültür alanında üretenlerin, emekçilerin haklarını destekler. Bu alanda üretilenlerin herkesçe ulaşılabilir olması için mücadele eder. Tarihi değerleri, sanat ve kültür eserlerini insanlığın ortak malı olarak gören partimiz, tarihi eserleri korumayı ve kültür değerlerini geliştirmeyi, geleceği geçmişin ileri kültürü üstüne kurmayı esas alan bir yaklaşımı savunur.

Gençlik ve Spor

Partimiz, tüm gençlik kesimlerinin eğitim, sağlık, beslenme, barınma, ulaşım, spor, sosyal ve kültürel faaliyet gereksinimlerinin kamusal ve parasız olarak karşılanmasını bir gençlik hakkı olarak görür ve bu hakkın hayat bulması için mücadele eder.

İyi Parti Parti Programı

İyi Parti, parti programı iyi bir Türkiye, demokrasi ve hukuk, toplum, kamu yönetimi, iç ve dış güvenlik, kurumlar, dış politika ve hedeflerimiz bölümleri olmak üzere toplam sekiz bölümden oluşturulmuştur.

İyi Parti'nin parti programı içerisinde, "Gençlik" alt başlığında boş zaman, "Turizm" ve "Kentleşme" alt başlıklarında ise rekreasyon kavramı yer bulmasına karşın serbest zaman kavramına yer verilmediği gözlemlenmiştir.

Kentleşme: Kentleşme politikalarımız; tabiat kuralları çerçevesinde modern kentleşme ilkelerine uygun, doğal afetlerden en az etkilenecek tarzda tarihi ve kültürel değerlerin korunması ilkeleri ile uyumlu, insan ihtiyaçlarını karşılayacak sosyal, ekonomik ve rekreasyonel fonksiyonlara sahip yaşam kalitesini yükseltmeyi amaçlamaktadır.

Turizm: Mevcut turizm merkezlerinin iyileştirilmesi, hizmet kalitesinin yükseltilmesi, bu merkezlerdeki kültürel etkinlikler ile kongre, konferans, rekreasyon ve eğlence olanaklarının geliştirilmesi için gerekli altyapı ve tesis çalışmaları yapılacaktır.

Gençlik: Gençliğin boş zamanlarını doğru ve verimli bir şekilde değerlendirmeleri için partimizce tüm tedbirler alınacaktır.

Sosyal Politikalar Anlayışı

Türkiye'nin ekonomik ve sosyal gelişmesini desteklemek üzere dinamik nüfus yapısının korunması, aile kurumunun güçlendirilmesi ve böylece sosyal refah ve sosyal sermayenin artırılmasına yönelik politikaların hayata geçirilmesi temel hedeflerimizdendir.

Sosyal devlet anlayışı ile üniversite eğitimi alan gençlerimizin barınma ihtiyaçlarını karşılamak, eğitimleri sırasında güvenli, rahat ve uygun ortamlarda kalabilmelerine imkan sağlamak amacıyla Devlet yurtları yeterli sayıya ulaştırılacaktır

Eğitim

Türkiye'nin önemli sorunlarının başında gelen eğitim sorunu, "Eğitim Seferberliği" ile aşılacak, Türkiye on yıl içinde dünyanın örnek ülkelerinden biri olacaktır.

Çocuklarımızın çağdaş, Atatürkçü, milli değerlere sahip iyi insan olarak yetiştirilmeleri ve iyi okullarda, iyi eğitim almaları amacıyla okullarımızın günümüzün gerektirdiği teknolojik, bilimsel, sosyal ve kültürel alt yapı standartlarına sahip olması sağlanacaktır.

Eğitimden başlanarak Cumhuriyetimizin kurucu değerlerinin tesisi sağlanacak, bu çerçevede; öncelikle milli değerlerimizin sembolü olan milli bayramlarımız coşku içinde kutlanacaktır.

Eğitim, eğitimcilere bırakılacak ve her türlü siyasi mülahaza ve müdahalenin dışında tutulacaktır.

İnsan odaklı bir eğitim felsefesinin oluşturulması ve uygulanması sağlanacaktır.

Eğitim, okul öncesinden yüksek öğretime kadar, toplum refahı ve ekonominin değişen talepleri arasında dengeyi sağlayacak şekilde dinamik ve esnek bir yapıya kavuşturulacaktır.

Çocukların sağlıklı şekilde zihinsel, duygusal ve bedensel gelişimlerini sağlamak, onları hayata ve eğitim sürecine hazırlamak için okul öncesi eğitim devlet desteğinde ve gözetiminde çağdaş yöntemlerle yapılacaktır.

On iki yıllık zorunlu ve kesinsiz temel eğitim, gelişmiş ülkelerle yarışabilir seviyeye getirilecektir. Üniversite öncesi öğretim programları uygulamaları, ders geçme ve sınav sistemleri, başta pilot okul uygulamalarıyla yeniden değerlendirilecektir.

Kültür ve Sanat

Kültür ve sanat ortamının demokratik bir ortamda gelişebileceğini ön şart olarak kabul eden, sanan ve kültürün pozitif gücünü önceleyen, binlerce yıllık birikimimizi insanlığın ortak mirası olarak kabul eden, milli kültürümüzü ve medeniyet tasavvurumuzu doğru ve nitelikli bir şekilde ifade etmeyi amaç edinmiş, uluslararası düzeyde saygın, vizyoner bir kültür sanat yaklaşımı benimseyeceğiz.

Kültür Bakanlığının yapısı ve vizyonu yenilenecektir. Bakanlık, kültür ve sanat üreminde niteliğin artırılması için sivil toplum örgütleri, medya, iş dünyası ve üniversiteler arasında koordinasyon görevi yapacaktır.

Şirketlerin büyüklüklerine göre sanata ve kültüre daha çok oranda destek vermelerini teşvik edecek mali düzenlemeler yapılacaktır.

Sanat yönetimi, editörlük, küratörlük gibi alanlarda uluslararası düzeyde kabul görecek uzmanların yetişmesine ortam ve imkan sağlanacaktır.

Tiyatro, opera, bale gibi sanatlardaki çalışmalar desteklenecek ve ilaveten doğu batı sentezini sağlayacak özel çalışmalar yapılması teşvik edilecektir.

Sosyal Güvenlik

Tüm sağlık sigortası birimleri bir çatı altında toplanacak, sağlık sigortası kuruluşu ile sosyal güvenlik kuruluşları birbirinden ayrı birer kurum haline getirilecektir. Tüm vatandaşlarımız sağlık sigortasından yararlanacak, sistem sağlam finans kaynakları üzerine oturtulacaktır.

Kamu personelinin halka karşı sorumlu, siyaset kurumuna duyarlı, toplumun tüm kesimlerini temsil edebilme niteliğine haiz, uluslararası standartlarda sosyal güvencelere sahip, grev ve toplu sözleşme haklarıyla donanmış olması yanında, memuriyete alınmada ehliyet, liyakat ve eşitlik ilkelerinin titizlikle uygulandığı, adil ve güvenilir bir Kamu Personel rejiminin tesis edilmesi temel önceliklerimizdir.

Kadınların sosyal güvenceleri, eğitimleri, meslek edinmeleri ve analık görevlerini yeterince yapabilmeleri konusunda yeni düzenlemeler yapılacaktır.

Sağlık

Partimiz, "önce insan sağlığı" ilkesinden hareketle koruyucu hekimlik hizmetlerine ağırlık verecek, çevre ve halk sağlığıyla ilgili her türlü tedbiri içeren koruyucu bir sağlık eylem planı hazırlayacaktır.

Tedavi edici sağlık hizmetlerinde ise, güçlendirilmiş aile hekimliği, birinci basamak sağlık kuruluşlarından başlatılarak üçüncü basamak sağlık kuruluşlarına kadar, geliştirilecek bir model çerçevesinde, hasta takip sisteminin tesisi, modern bilim ve teknolojik yöntemlerle, sağlık kuruluşlarının birbirleriyle koordineli bir sevk zincirinin kurulması, sağlık politikamızın esaslarını oluşturacaktır.

Tedavi edici sağlık hizmetleri, birinci basamak sağlık kuruluşlarında başlatılacak ve hastalar takip edilecektir. Aile hekimliği amacına uygun hale getirilecek, güçlendirilecek ve vatandaşın talebini karşılayacak şekilde yeniden modellenecektir.

Sağlıkta eğitim kalitesinin artırılması için gerekli tedbirler alınacak ve eğitim dünya standartlarına göre yapılacaktır. Her düzeyde ve branşta hemşirelik eğitimi ve sağlık teknisyenliği okulları yeniden düzenlenecektir.

Yoksulluktan ve kimsesizlikten dolayı hastane kapılarından hiç kimse geri çevrilmeyecektir. Tedavi edici hizmetlerde sadece ulaşılabilirlik değil, kaliteli sağlık hizmetine ulaşılabilirlik esas alınacaktır.

Aile ve Sosyal Hizmetler

Toplumun çekirdeğini oluşturan, bireyleri ve toplumu bir arada tutan aile kurumu; bireyleri hoşgörü, sevgi ve karşılıklı anlayış çerçevesinde yetiştirerek güçlü toplum olmanın temel esasını oluşturur.

Nüfusun yaş yapısındaki değişimler sonucunda gelecekte aktif olmayan nüfus payının artması, doğurganlık hızının azalmasıyla da yaşlı nüfus payının yükselmesi riskinin varlığını da düşünmek zorundayız. Türkiye'nin ekonomik ve sosyal gelişmesini desteklemek üzere dinamik nüfus yapısının korunması, aile kurumunun güçlendirilmesi ve böylece sosyal refah ve sosyal sermayenin artırılmasına yönelik politikaların hayata geçirilmesi temel hedeflerimizdendir.

Ekonomik ve sosyal alanda yaşanılan sıkıntılar da düşünülerek, aile ve iş yaşamının uyumlaştırılması sağlanacaktır. Bu kapsamda, güvenceli esnek çalışma, kreş ve çocuk bakım hizmetlerinin yaygınlaştırılması ve açık kalma süresinin uzatılması ile ebeveyn izni gibi alternatif modeller geliştirilecektir.

Ailede çocuk, engelli ve yaşlı bireylerin hayata etkin katılımını sağlamak ve özel hizmet gerektiren durumlar için uygun modeller oluşturulacaktır.

Toplumun temelini oluşturan aile kurumunun devamlılığı için başta kadın olmak üzere, aileyi oluşturan tüm fertlerin bireyselliğini göz ardı etmeden aileyi daha mutlu bir şekilde bir arada tutmayı sağlayacak çalışmalar yapılacaktır.

Gençlik ve Spor

Gençlik, tarih boyunca olduğu gibi bugün de toplumların hayatında, milli bütünlüğün sağlanıp korunması için itici bir güç; spor ise gençliğin fiziksel, zihinsel, sosyal gelişiminin tamamlanmasında önemli bir araçtır. Bu bağlamda, uyuşturucu ve kötü alışkanlıkların gençleri tehdit ettiği böylesi bir dönemde sporun en doğru ve verimli bir şekilde değerlendirilmesi çok önemli bir zorunluluktur.

Partimiz, ülkemizin geleceğini teminat altına alacak, zinde bir toplum yaratma hedefi ile gençlerimizin doğru ve bilimsel bir şekilde yetiştirilmesini sağlamak için Türk sporunu geliştirecek, kendine ait projelerini "Türk Sporunda Yeni Ufuklara Doğru" başlığı altında

hayata geçirecektir. Türk sporunu ihtiyaç, ihtisas ve liyakatle yönelecek şekilde tek bir yasa altında yeniden yapılandıracaktır.

Partimizin asıl hedefi hareketsiz, sağlıksız, özgüvensiz ve mutsuz toplumu aktif, sağlıklı, öz güvenli, sosyal ve mutlu bir topluma dönüştürmektir. Bunun için her yaştaki vatandaşlarımızın spor yapması sağlanacaktır.

Türk milletinin farklı kesimlerini spor yolu ile bir araya gererek birbirlerini tanımalarını sağlamak, ön yargıların yıkılması ve sosyal bütünleşmenin sağlanması ilkelerimizdendir.

Öncelikle ülkemiz gençliğinin eğitiminden istihdamına, sosyal gelişiminden ruhsal gelişimine, sportif yaklaşımından sağlıklı bir birey olarak toplumsal yaklaşımına kadar her alanda ilgili tüm kurum ve kuruluşların görev ve sorumluluklarının yer aldığı Ulusal Gençlik Strateji Belgesi, söz konusu alanların uzmanlarından oluşan katılımcılarla birlikte hazırlanacaktır.

Gençler, ülkesine, milletine, milli ve manevi değerlerine, Atatürk ilkelerine bağlı, hür düşünceli, kendi başına karar verebilen, sorgulayan, bilim ve teknoloji çağının gereklerini kavramış, ahlaklı ve demokratik değerlere sahip bireyler olarak yetiştirilecek, eğitimde, bilimde, teknolojide, sporda, kültürde öncü rol almalarını sağlayacak her türlü tedbir alınacak ve destek sağlanacaktır.

Gençlerimizin terör, uyuşturucu ve kötü alışkanlıklar batağına düşmesinin önlenmesi amacıyla her türlü bilgilendirme, bilinçlendirme ve müdahale ile etkin bir mücadele programı uygulanacaktır.

Çevre

Sağlıklı ve dengeli yaşam hakkı, çevre politikamızın temelini oluşturmaktadır. Kalkınma politikaları ile çevre politika ve uygulamaları arasında uyum sağlanarak tüm canlıların geleceğini yakından ilgilendiren doğal dengenin korunması esas alınacaktır.

Ekolojik dengenin bozulmasından kaynaklanan iklim değişimi kapsamında zarar görmemek için her türlü tedbir alınacaktır.

Temiz ve sağlıklı çevrede yaşama hakkı, insan hakkı olarak değerlendirilecektir. Yerel ve küresel kirlenmeye yol açan kimyasalların kullanımına kesin sınırlamalar ve yaptırımlar getirilecek, etkin ve sürekli bir deneme sistemi oluşturulacaktır.

İçinde yaşanılan çevrenin değeri, anaokulundan ibaren geniş kapsamlı ve uygulanabilir olarak müfredat programlarına yerleştirilecek; doğayla bütünleşme anlayışı yaşamın bir parçası haline gerilecektir.

Çevreyi koruma ve kullanma konusunda kamu kurumları, özel sektör, yerel yönetimler, üniversiteler, meslek odaları, sendikalar, vakıf ve dernekler ile gerekli koordinasyon sağlanacaktır.

Milliyetçi Hareket Partisi Parti Programı

Milliyetçi Hareket Partisi parti programı geleceğe Türkçe bakış, misyon, vizyon, temel değer ve ilkeler, temel hak ve özgürlüklerin teminat altına alınması, temel hedef ve görüşlerimiz, milliyetçilik ve demokrasi, toplumsal dayanışma ve uzlaşma kültürünün geliştirilmesi, politikalarımız ve geleceğe doğru bölümleri olmak üzere toplam sekiz bölümden oluşturulmuştur.

Milliyetçi Hareket Partisi parti programı içerisinde, “Politikalarımız” bölüm altındaki “Yaşlıların Deneyimini Topluma Sunma” alt başlığında boş zaman ve “Gençlik ve Spor” alt

başlığında serbest zaman kavramları yer bulmasına karşın rekreasyon kavramına yer verilmediği gözlemlenmiştir.

Gençlik ve Spor: Gençlerin eğitim, sağlık, istihdam, sosyal güvenlik ve serbest zamanlarının değerlendirilmesiyle ilgili sorunları çözüme kavuşturulması esastır.

Yaşlıların Deneyimini Topluma Sunma: Yaşlıların bilgilerini, yaşam deneyimlerini ve becerilerini topluma sunma ve gençlere aktarmaları için gerekli ortam oluşturulacak, sosyal çevre oluşturarak toplumla bütünleşmelerine, kültür ve spor etkinliklerine katılmalarına ve boş zamanlarını değerlendirmelerine fırsat ve imkân sağlanacaktır.

Sosyal Politikalar

Hasta, engelli ve yoksul yaşlılar korunup gözetilecek ve onların yaşam sevincini artıracak ve yaşam kalitesini koruyacak sosyal politikalar uygulamaya konulacaktır. Yaşlıların istismar ve ihmaline fırsat verilmeyecektir.

Ekonomik ve sosyal politikalar ile çevre politikası arasında uyum sağlanacak, kalkınma gerçekleştirilirken insan sağlığı, ekolojik denge, kültürel, tarihî ve estetik değerler korunacaktır.

Ekonomik ve sosyal politikaları dar ve sabit gelirlileri gözetecek şekilde ahenk içinde uygulanacaktır.

Ekonomik ve sosyal politikaların, dar ve sabit gelirlileri destekleyecek şekilde ahenk içinde uygulanması ve gelirin dengeli dağılımı sağlanacaktır

Eğitim

Türk milletine mensubiyetin gurur ve şuuruna sahip, manevi ve kültürel değerlerimizi özümsemiş, düşünme, algılama ve problem çözme yeteneği gelişmiş, yeni gelişmelere açık, sorumluluk duygusu ve toplumsal duyarlılığı yüksek, bilim ve teknoloji üretimine yatkın, girişimci, demokrat, kültürlü ve inançlı nesillerin yetiştirilmesi eğitim politikamızın temel amacıdır.

Partimiz herkesin eğitim ve öğrenim hakkına sahip olduğuna ve bu hakkın her ne suretle olursa olsun engellenemeyeceğine, eğitim ve öğretimin devletin gözetim ve denetimi altında yapılması gerektiğine inanmaktadır. Eğitimin her kademesinde eğitim dilinin Türkçe olması, Türkçeden başka hiçbir dilin, eğitim ve öğretim kurumlarında Türk vatandaşlarına ana dilleri olarak okutulmaması ve öğretilmemesi esastır.

Bu amaçla her türlü örgün ve yaygın eğitim araç ve yöntemleri kullanılarak, toplumun her kesimine milli bir şuur kazandırılması sağlanacaktır. Bu çerçevede öncelikle eğitim müfredat programlarında; temel hak ve özgürlükler, yasalar karşısındaki sorumluluklar, hak arama bilinci, topluma zarar vermeyecek hal ve hareketler, kamu malına en az kendi malı kadar önem vermenin erdemi, insani ilişkiler gibi hususların yer alması öngörülmektedir.

Engelliler, yoksullar, uzun süreli işsizler, gençler ve kadınların işgücü piyasasına katılımlarını desteklemek ve iş bulmalarını sağlayacak mesleki vasıf kazandırmak için mesleki eğitim programları uygulanacaktır

Zorunlu eğitimin ve temel sağlık hizmetlerinin gerektirdiği harcamaların aile bütçesine yük oluşturmasına son verilecektir.

Kültür ve Sanat

Farklı kültürler karşısında, özellikle yeni nesillerin kültür şokuna uğramasına ve kimlik bunalımına düşmesine mani olacak; kaliteli ve ihtiyaca cevap veren eserler ortaya konmasına

yönelik millî kültür değerlerinin millete tanıtılması ve benimsetilmesini sağlayacak çalışmalar yapılacaktır

Türk kültürü ve sanatının yaşatılması, geliştirilmesi, tanıtılması ve yaygınlaştırılması amacıyla Millî Kültür Endüstrisi oluşturulacaktır.

Millî kültür değerlerimizin yıpratılması sonucunu doğuran; kültürel değerler kargaşasına sebebiyet veren, kültür hayatımız ile ilgili millî mutabakatları bozan, kayıtsızlık ve düşmanlık örneği uygulamalar önlenecektir.

Sanat ve sanatçıların milli değerlerle barışık ve onu özümseyen bir anlayış içinde olması ve toplumu ortak değerler etrafında kenetlenmeye yönlendirmesi esastır

Geleneksel Türk sanatları ve folkloru korunacak, geliştirilecek ve tanıtılacaktır. Ata yadigârı eserlerin bakımı, tamir ve muhafazası, Türk mimarîsinin, musikisinin, tiyatrosunun, sinemasının, edebiyatının korunması ve geliştirilmesi bir devlet politikası hâline getirilecektir.

Sosyal Güvenlik

Vatandaşların geleceğinden emin olması ve yüksek standartlı bir hayat sürmesi için, bütün nüfusu kapsayacak şekilde nimet-külfet esasına göre işleyen çağdaş normlarda sosyal sigorta sistemi oluşturulacaktır

Sosyal güvenlik sisteminin bilgi teknolojileri alt yapısı güçlendirilecek, hak kaybını ve mükerrer yararlanmayı önleyen etkili, erişilebilir ve sürdürülebilir hizmet sunan bir yapı oluşturulacaktır

İstikrarı ve adil gelir dağılımını sağlayarak sosyal dengeleri gözeten, yaşlısını, kimsesizini, yoksulunu ve engellisini gözetip kollayan, bütün vatandaşlarını eğitim, sağlık ve sosyal güvenlik hizmetlerinden yararlandıran ve hizmet sunumunda kaliteyi amaç edinen bir devlet, Partimizin sosyal devlet anlayışının diğer esaslarını oluşturmaktadır.

İnsanlara bir arada yaşamanın yüklediği sorumlulukları hatırlatan ve birey kadar, mensubu olunan bütüne de önem atfeden toplumculuk, tabiatı gereği dayanışmacı ve bütünleştirici bir karaktere sahiptir. Toplumculuğun en büyük faydalarından biri, mensupları birbirinden giderek uzaklaşan ve hatta birbirine yabancılaşan bir toplum yerine; dayanışmayı, paylaşmayı ve kardeşliği esas alan ahenk içinde ve huzurlu bir toplumsal düzenin tesis edilmesidir.

Türk toplumculuğu; gelirin adil dağılımını gerçekleştirmeyi, toplumun millî duyarlılıklarını yaşatmayı, bencillik ve vurdumduymazlığa karşı feragat ve fedakârlık gibi güzel hasletleri yüceltmeyi hedef alan ve toplumsal dayanışma yoluyla toplumsal barışın pekiştirilmesine katkı sağlamayı öngören bir düşüncedir.

Sağlık

Yaşam kalitesini ve yaşama sevincini geliştiren, insan ömrünü uzatan, vatandaşın ve hizmet sunanların memnuniyetini esas alan hayatı anlamlı ve değerli kılan bir sağlık sisteminin tesisi temel amacımızdır.

Koruyucu sağlık hizmetleri ve temel sağlık hizmetleri, eşitlik ve hakkaniyet prensiplerine uygun olarak; kolay ulaşılabilir, kullanılabilir ve hasta haklarına saygılı bir şekilde devlet tarafından ücretsiz olarak sunulacaktır.

Birinci basamak sağlık hizmet birimleri güçlendirilecek ve vatandaşların doğrudan başvuracağı “Aile Hekimliği” uygulaması yaygınlaştırılacaktır.

Sağlık sigortasının bütün nüfusa yaygınlaştırılması sağlanacak, tüm vatandaşlar hastane ve hekim seçme hakkına sahip olacaktır.

Yaşlılıkta yaşam kalitesini düşüren hastalık ve bakıma muhtaçlık problemlerine yönelik çözümler getirilecek, yaşlıların sağlık hizmetlerine kolay erişimi sağlanacak, yaşlı sağlık hizmetlerinin standardı yükseltilerek bu hizmetlerden etkin bir şekilde yararlanma temin edilecektir. Sağlık hizmetlerinin yanı sıra günlük yaşamını sürdürebilmesi için çağdaş standartlarda bakım ve yardım hizmetleri sunulacaktır.

Engellilerin günlük hayatını kolaylaştıran araç-gereç ve ortez-protez temininde destek sağlanacak, sağlık kuruluşları engelliler için ulaşılabilir olacaktır.

Aile ve Sosyal Hizmetler

Millî ve manevi değerlerin korunması, yaşatılması ve gelecek kuşaklara aktarılmasında millî bütünlüğün ve dayanışmanın pekiştirilmesinde aile kurumu büyük önem arz etmektedir. Türk toplumunun temel taşı olan aile, ekonomik ve sosyal gelişmelerin yol açtığı olumsuz gelişmelere karşı korunacaktır.

Aile kurumu güçlendirilecek, aile bireyleri arasındaki bağlılığı ve aile bütünlüğünü koruyucu politikalar geliştirilecektir. Aileyi ve sosyal fonksiyonlarını zayıflatıcı unsurlar ortadan kaldırılacaktır

Sigara, alkol ve her türlü uyuşturucu madde kullanımına, kumar ve benzeri alışkanlıklara, fuhuş, anarşi ve teröre karşı gençleri korumak ve bilinçlendirmek amacıyla; aile müessesesinin güçlendirilmesine, gençlerin kendilerini ifade edebilecekleri sosyal ve kültürel ortamların oluşturulmasına önem verilecek, spor ve sosyal faaliyet imkânları geliştirilecektir.

İstihdam imkanı geliştirilerek her ailenin yeterli ve sürekli bir gelire sahip olması sağlanacaktır.

Gençlik ve Spor

Partimiz gençliğe yapılacak yatırımı, Türkiye'nin geleceği için en önemli yatırım olarak görmektedir.

Gençlerin eğitim, sağlık, istihdam, sosyal güvenlik ve serbest zamanlarının değerlendirilmesiyle ilgili sorunları çözüme kavuşturulması esastır.

Gençlerin fırsat eşitliği çerçevesinde eğitim imkânlarından yararlanmaları sağlanarak eğitim düzeyi yükseltilecek ve aldıkları eğitimin onları çağın şartlarına hazırlamasına önem verilecektir.

Gençler, ilköğretim ve orta öğretim kademesindeki yönlendirme çerçevesinde ve yetenekleri ölçüsünde istedikleri bölümde yüksek öğretime devam etme imkânına kavuşturulacaklardır.

Sporda başarı kadar sevgi, ahlak, disiplin, azim ve gayret gibi erdemler ile toplumsal kaynaşmaya katkının ön plana çıkartılması, her alanda sporcu yetiştirmek için gerekli fiziki, teknolojik ve insan gücü alt yapısının tesis edilmesi milli spor politikamızın esasını oluşturmaktadır.

Yerel yönetimler ve gönüllü kuruluşların amatör spor faaliyetleri desteklenecek, özel sektör kuruluşlarının spora daha fazla destek olması özendirilecektir.

Çevre

Suyun kaynağından itibaren korunması, kirletilmemesi, barajların çevre ile uyum içinde bulunması, baraj göllerinin erozyonun etkileri ile kentsel atıklardan korunması, sağlıklı içme ve kullanma suyunun uluslar arası standartlarda sağlanması esas olacaktır.

Yerel kalkınmanın sağlanmasına katkıda bulunulması, vatandaşın hayat kalitesinin artırılması, su kaynaklarının ve çevrenin korunması, çağdaş altyapılı yaşanabilir kentler inşa edilmesi, yerleşme ve kentleşmenin afete duyarlı olması, doğal, tarihi ve kültürel varlıkların korunması ve yaşatılması, kentlilik kültürünün oluşturulması kentleşme politikamızın esasıdır.

Kent planlarının; gelecek nesillere sağlıklı bir çevre ve şehir altyapısı bırakmanın yanında, kültürel ve doğal yapıya uygun, yaşanabilir bir çevreyle uyumlu yerleşimler oluşturmayı temin etmesi esas olacaktır. Gecekondu bölgeleri ıslah edilerek, bu bölgelerin kent merkezleriyle sosyal ve ekonomik açıdan bütünleşmesi sağlanacaktır.

Çevre sorunlarını; kalkınma – çevre koruma ikilemi yerine, akılcı bir koruma, kullanma ve geliştirmeyi öngören sürdürülebilir kalkınma modeli ile aşarak, gelecek nesillere temiz, yaşanabilir doğal ve kültürel değerleri korunmuş bir çevrenin intikali, çevre politikamızın esasını oluşturmaktadır.

Tabii zenginliklerimize toplum olarak sahip çıkma anlayışının kuvvetlenmesi için, çevre duyarlılığı geliştirilecek, bunun için medya teşvik edilecek ve eğitim müfredatı zenginleştirilecektir.

Yatırım projelerinin yer seçiminde çevre duyarlılığına önem verilecek, yatırımlarda çevre dostu teknoloji kullanımı teşvik edilecektir.

Kıyı, deniz, akarsu, göl, yapay göl ve diğer sulak alanların çevresi ile eko sistemlerin tamamını bütünlük içinde ele alan kıyı alanı planlaması ve yönetimi uygulanacak, su, hava, toprak ve denizi birlikte dikkate alan entegre çevre politikaları geliştirilecektir. Verimli tarım toprakları korunacak, amaç dışı kullanımı ve erozyon önlenecektir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma analizi iki kısımdan oluşmaktadır. Analizin ilk kısmında boş zaman, serbest zaman ve rekreasyon kelimeleri anahtar kelimeler olarak temel alınmış, analiz bu kavramlar doğrultusunda yapılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda;

Adalet ve Kalkınma Partisi'nin parti programı içerisinde rekreasyon, serbest zaman ve boş zaman kavramlarına yer verilmediği; Cumhuriyet Halk Partisi'nin parti programı içerisinde, "Sosyal Refah Devleti" bölüm altındaki "Sosyal, üretken ve yaratıcı gençlik" alt başlığında boş zaman ve "Cumhuriyet Gençlik Evleri" alt başlığında serbest zaman kavramları yer bulmasına karşın rekreasyon kavramına yer verilmediği; Halkların Demokratik Partisi'nin parti programı içerisinde rekreasyon, serbest zaman ve boş zaman kavramlarına yer verilmediği; İyi Parti'nin parti programı içerisinde, "Gençlik" alt başlığında boş zaman, "Turizm" ve "Kentleşme" alt başlıklarında ise rekreasyon kavramı yer bulmasına karşın serbest zaman kavramına yer verilmediği; Milliyetçi Hareket Partisi'nin parti programı içerisinde, "Politikalarımız" bölüm altındaki "Yaşlıların Deneyimini Topluma Sunma" alt başlığında boş zaman ve "Gençlik ve Spor" alt başlığında serbest zaman kavramları yer bulmasına karşın rekreasyon kavramına yer verilmediği tespit edilmiştir.

Uluslararası literatürde yapılan tanımlamalara rağmen boş zaman, serbest zaman ve rekreasyon kavramlarının Türkçe karşılıklarının tam belirlenememesi terminolojik sorunlarla karşılaşmamıza neden olmaktadır. Bu sorunlar ortadan kaldırılmadan ülke çapında boş zaman, serbest zaman ve rekreasyon kavramları ile ilgili bilinirlik düzeyinin artırılmasından bahsetmek de doğru olmayacaktır. Dolayısıyla birincil öncelik, rekreasyon alanında nitelikli bilim adamlarımızca yaşanılan bu terminolojik sorunun kaldırılmasına yönelik çalışmalar yapılması ve bu hususta ortak bir görüş birliğine varılmasının gerekliliğidir.

Bu gerekliliğin sağlanmasının ardından, bireysel ve toplumsal bazda kavram bilinilirliliğinin sağlanması için çaba gösterilmeli, öncelik olarak ele anılmalı ve bu sayede rekreasyon alanına olan farkındalık arttırılmalıdır. Ancak gözden kaçırılmaması gereken bir durum vardır ve bu duruma açıklık getirilmelidir. Bu kavramların anlamlarını bilmeyen veya bu kavramları terim olarak konuşma dilinde kullanmayan bireylerin veya toplumların boş zamanlarını daha nitelikli değerlendirme eğilimleri ve katılımları yok mudur? Bu sorunun cevabı tabii ki hayırdır. Bireyler ve toplumlar farklı amaçlarla boş zamanlarını her daim değerlendirmektedirler. Bu amaçla yapılan etkinlikler dinlenme, turistik, sportif vb. gibi etkinlikler olarak farklılık göstermektedir. Ancak boş zamanlarını daha nitelikli şekilde değerlendirme amacıyla yapılan bu etkinliklerin bir bilim dalı olarak incelendiğinin bilinmesi, bu alanda yıllardır ulusal ve uluslar arası çalışmalar yapılıyor olmasının bilincine varılması bireylerin ve toplumun rekreasyon alanına özgü farkındalığını arttıracaktır.

Bu farkındalığı yaratmada, çoğulcu demokratik sisteme sahip ülkelerde, toplumdaki benzer çıkarlara, taleplere ve düşüncelere sahip bireylerin temsilcisi konumundaki kurumsal aktörler (Samur, 2007) olarak tanımlanan siyasi partilerin bireyler üzerindeki etki düzeyi yüksekliğinin kullanılması son derece olumlu bir adım olarak değerlendirilebilir. Bu amaçla siyasi partilerin, alana özgü olarak düşünüldüğünde, rekreasyon alanı ile ilgili temel kavramları güncel bir dil içerisinde kullanmaları o partiye gönül vermiş bireylerin dikkatini çekmede ve alanı öğrenme amaçlı dikkat uyandırmada önemli bir unsur olacaktır.

Analizin ikinci kısmında ise siyasi parti programlarının belirlenen anahtar kelimeler ile bağlantıları olan sosyal politika anlayışı, eğitim, kültür ve sanat, sosyal güvenlik, sağlık, aile ve sosyal hizmetler, gençlik ve spor ve çevre kavramları ile analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu analizde, her ne kadar rekreasyon terimleri kullanılmamış olsa da, partilerin bu amaca uygun hizmetlerini hangi ölçülerde programlaştırdıkları tespit edilmeye çalışılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda,

Adalet ve Kalkınma Partisi'nin parti programı rekreasyon hizmetleri temelinde incelendiğinde farklı konu başlıkları altında hizmet çeşitliliğinin ele alındığı gözlemlenmektedir. Vatandaşlarımızın boş zamanlarını daha nitelikli değerlendirmelerine katkı sağlama amacına uygun olarak, her ne kadar rekreasyon alanına özgü eğitim ve bilinçlendirme, konu başlığı dahilinde program içerisinde yer almamış olsa da, zihinsel, fiziksel ve sosyal açıdan gelişmiş, nitelikli bireyler ve refah seviyesi yüksek bir toplum yaratmak adına, tesisleşme, çevre ve aile duyarlılığı, engelli vatandaşlarımıza uygulanacak pozitif ayrımcılık, sağlık, eğitim, gençlik ve spor alanında sunulacak hizmetlerinin çeşitliliği rekreasyon alanına uygunluğu ile dikkat çekmektedir.

Cumhuriyet Halk Partisi'nin parti programı rekreasyon hizmetleri doğrultusunda incelendiğinde, öncelikli olarak demokratik bir toplum oluşturulması hedefinin temel alındığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, Cumhuriyet Halk Partisi sağlık, eğitim, spor, çevre, sosyal haklar ve aile temelli programları öncelikli olarak ele almış ve bu programlara yer vermiştir. Demokratik bir toplum oluşturma inancının, rekreasyonun toplumsal faydalarının temelinde yer alan bir olgu olması ve program içerisinde boş zaman ve serbest zaman kavramlarının kullanılmış olması parti programının rekreasyon alanı ile paralellik gösterdiği şeklinde yorumlanabilir.

Halkların Demokratik Partisi'nin parti programı rekreasyon alanına özgü refah seviyesi yüksek bir toplum oluşturma hedefinde incelendiğinde temel olarak emek, eşitlik, özgürlük, barış ve adalet olgularının özellikle cinsiyet ayırımı yapılmaksızın ön planda tutulması gerekliliğine dayandırdığı gözlemlenmektedir. Parti programının temel olarak ülke bütünlüğünü baz almayarak, toplumu oluşturan belirli bir kesim üzerinde yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Bu haliyle programın rekreasyon alanına uygun hizmet çeşitliliğini ve güncelliği

tüm topluma ulaştırmak adına yetersiz ve çözüm yaratılması hususunda eksik kaldığı gözlemlenmektedir.

İyi Parti'nin parti programındaki rekreasyon hizmetleri incelendiğinde refahı sağlamak adına Türk toplumunun birlikteliğinin gerekliliğini ön plana çıkardığı gözlemlenmektedir. Refah seviyesi yüksek bir toplum yaratmada hizmet çeşitliliğinin güncel olduğu ve parti programında boş zaman kavramının yanı sıra rekreasyon kavramını kullanan tek parti olduğu göze çarpmaktadır.

Milliyetçi Hareket Partisi'nin parti programı rekreasyon hizmetleri dahilinde incelendiğinde, serbest ve boş zaman kavramlarını program içerisine dahil ederek Türk toplumunu refah seviyesi yüksek bir toplum haline getirme hedefi ile hizmet çeşitliliğini ve toplumsal birlikteliği ön planda tuttuğu gözlemlenmektedir. Toplumun her kesimine eşit şartlarda hizmet götürülmesi temelinde, Türk milletinin sorunlarının tespitinde ve çözümünde yenilikçi ve istikrarlı rekreasyon politikaların varlığı göze çarpmaktadır. Parti programı incelendiğinde temel olarak toplum bütünlüğünün ve kenetlenmesinin gerekliliğini sosyal hizmetler, sanat, kültür, eğitim, spor vb. gibi alt başlıklara işlediği gözlemlenmekte olup, milli ve manevi değerlerin korunması ile ilgili bakış açısının, refah seviyesi yüksek ve kenetlenmiş bir Türk toplumu yaratmada etkili olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, siyasi partilerin parti programlarında rekreasyon alanında planlamalarının var olduğu ancak bu hizmetlerin ifadesinde alana özgü kavramlardan uzak kalındığı tespit edilmiştir. Bu kavramların siyasi arenada daha fazla kullanılmasının, toplumumuzun rekreasyon alanına özgü farkındalığının arttırılmasında etkili olacağı ve yaşanılacak bu gelişme ile vatandaşlarımızın alana karşı ilgisinin yoğunlaşacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Bulut, P., Güven, S. (2010). Siyasi Partilerin Parti Programlarında İlköğretim Kademesinde Gerçekleştirmeyi Hedefledikleri Düzenlemeler, *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, Cilt:6, Sayı:2.

Çelebi, M., Özbey, S., Doğu, G. (2003). Yükseköğretim Kurumlarında Serbest Zaman Etkinlikleri Düzenleyen Öğrencilerin Grup Kararı Verme Sürecindeki Rolleri, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı 7, Bolu.

Fişek, K. (1983). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapılarıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi. *Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayını*, Ankara, 347-356.

Gülser, F.Y. (2017). *Metropol Kentlerde Rekreasyon Sunumu Ve Kullanım Sorunları, İzmit Kenti Örneği.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karadağ, A., Aybike, (2002), *Eğirdir İlçesinin Rekreasyon Kaynaklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme.* Gazi Kitabevi, Ankara.

Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. 6.Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi 123-362.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara:Nobel Yayınları.

Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon, Boş Zamanı Değerlendirme*. Gazi Kitapevi, 4.Baskı, Ankara.

Mersinli, D. (2009). *Yerel Yönetimlerde Spora Yönelik Rekreasyon Hizmetleri ve Büyükşehir Belediyelerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Olan Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, 12-56.

Patton, Q. M. (2014). Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri. (3rd Edition), (M. Bütün ve S. B. Demir, Çev. Ed.). Ankara: Pegem Akademi.

Samur, H. (2007). Gençlerin Gözüyle Türkiye'deki Siyasi Partilerin, Avrupa Birliği Üyeliğine Yaklaşımları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt:4 Sayı:2.

Siyasi Partiler Kanunu. (1983). *Türkiye Büyük Millet Meclisi Siyasi Parti Grupları Grup Kurma,* Beşinci Bölüm, Madde:22.

Tezcan, M. (1994). *Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara.

Tunaya, Z. T. (1975). *Siyasi Müesseseler ve Anayasa Hukuku*. İstanbul, İstanbul Yayınevi.

Türkiye Ulusal Rapor ve Eylem Planı. (1996). *BM*. İnsan Yerleşimleri Konferansı, Habitat,

Uçar, A. (2014). Türkiye'de Spor ve Rekreasyon Politikalarının Oluşumu ve Bu Hizmetlerin Sunumu. *Yerel Politikalar Akademik Araştırma ve Düşünce Dergisi*, Sayı, 6, Temmuz.

"Bebeklerde Normal Nöromotor Gelişim aşamaları ve uyarılması"

[1]*Nesrin Shyukri*
[1]*National Sports Academy "Vassil Levski" Sofia/Bulgaria*
**email: nesrin_89@abv.bg*
[2]*Svetlana Yantcheva*
[2]*National Sports Academy "Vassil Levski" Sofia/Bulgaria*
**email: svetla_yancheva@abv.bg*

ÖZET

Çocuklarda büyüme ve nöromotor gelişme intrauterin dönemde başlayan ve erişkin yaşa kadar devam eden bir süreçtir. Süt dönemi "Bebegin Gelişiminin İlk Yılı". (1- ayın sonundan 12- aya kadar) ve özellikle önemlidir, çünkü bebek nöromotor gelişimin bazı ontogenetik aşamalarından geçer - (kaba) motor becerileri vücudun büyük kas gruplarının gelişimini ve kullanımını kapsar – dönme, emekleme,oturma, yürüme gibi ve manipulasyon (ince) motor becerileri ise ekstremitelerde küçük kasların kullanma yeteneğini tanımlar - nesneleri görme, elleriyle tutma gibi. Erken çocukluk döneminde yenidoğan bebeğin hareketlerin çoğu, zaman içinde bastırılması ve isteğe bağlı hareketlerle yer değiştirmesi gerekir bunlar - ilkel ve postural reflekslerden kaynaklanır, eğer bu refleksler kaybolmazlarsa nöromotor gelişme aksamaktadır (Schulz, P., 2013). Bebeğin "Normal nöromotor gelişim" aşamaları son derece önemlidir: başını tutmaya çalışmadan ilk adımlarını atana kadar. Çocuklarda nöromotor gelişim basamakları değerlendirilirken çocuğun takvim yaşı dikkate alınmalıdır. Eğer bir çocuk 3 aya kadar boyun kontrolünü kazanamamışsa, 9 aylıkken uzun oturamıyorsa veya 15 aylık olmasına rağmen halen yürüyemiyorsa nöromotor gelişme geriliği mevcuttur ve ileri tetkik yapılmalıdır. Bebeklerde Normal Nöromotor Gelişmeyi prof.V.Vojta "Tablo"sundan takip ediyoruz ve Aylara göre nöromotor gelişim basamakları sağlıklı görünümdeki çocuklarda olası gelişimsel sorunları saptamak amacı ile kullanılır - Sağlıklı görünen çocukları olası sorunları yönünden taraması, Gelişimsel gerilik olduğundan kuşkulanılan işlevleri nesnel şekilde saptama olanağı vermesi ve Riskli bebeklerde.

ANAHTAR KELİMELER: Nöromotor, bebek, çocuk, gelişim, fizyoterapi

"Stages and Stimulation of Neuromotor Development in a Baby"

ABSTRACT

Growth and neuromotor development in children is a process that begins in the intrauterine period and continues until adulthood. Infant period "The First Year of Baby's Development". (1 from the end of the month to the 12-month period) and is particularly important, because the baby undergoes some ontogenetic stages of neuromotor development - (rough) motor skills include the development and use of large muscle groups of the body - rotation, crawling, sitting, walking, and manipulation (fine) motor skills define the ability to use small muscles in the extremities - seeing objects, holding their hands. In early childhood, most of the movements of the newborn baby need to be suppressed and displaced by optional movements over time - these result from primitive and postural reflexes, if these reflexes are not lost, neuromotor development is impaired. The baby's ın normal neuromotor development aya stages are extremely important: until he takes his first steps without trying to hold his head. The age of the child's calendar should be considered when evaluating the neuromotor development steps in children. If a child is not able to gain neck control for up to 3 months, he / she cannot sit long at 9 months of age or if he / she is not able to walk although he / she is 15 months, there is neuromotor growth retardation and further examination should be performed. Normal Neuromotor Development in Babies is followed by the Prof.V.Vojta "Table" and Neuromotor development steps according to months are used in order to determine possible developmental problems in children with healthy appearance - Screening healthy children in terms of their possible problems, Ability to determine objectively functions suspected of developmental retardation and Risky babies.

KEY WORD: Neuromotor, infant, child, development, physiotherapy

GİRİŞ

Çocuklarda büyüme ve nöromotor gelişme intrauterin dönemde başlayan ve erişkin yaşa kadar devam eden bir süreçtir. Büyüme, organ boyutlarının artmasıdır. Gelişme ise fonksiyonların değişimi ve maturasyonudur. Çocuklarda nöromotor gelişim evrimi genel kaba hareketlerden ince motor hareketlere, baştan ayağa ve merkezden çevreye doğru gerçekleşir (Yalaz, K., 2015).

Kaba motor beceriler vücudun büyük kas gruplarının gelişimini ve kullanımını kapsar. Çocukların kaba motor becerilerinin gelişmesinde intrauterin dönemde ortaya çıkan ilkel reflekslerin kaybolması gerekmektedir. Eğer bu refleksler kaybolmazlarsa nöromotor gelişme aksamaktadır (2). Kaba motor gelişimin başlıca basamakları boyun kontrolü, desteksiz oturma ve yürümedir. İnce motor becerililer ise ekstremitelerde küçük kasların kullanma yeteneğini tanımlar. Motor becerilere paralel olarak çocuk etrafının farkına varır, iletişime geçer, önce sesler çıkartır, daha sonra sözcükler çıkarır ve cümle kurar. Çocuklarda nöromotor gelişim basamakları değerlendirilirken çocuğun takvim yaşı dikkate alınmalıdır (Kliegman, R., 2015).

YÖNTEM

Bebeklerde Normal Nöromotor Gelişmeyi prof.V.Vojta "Tablo"sundan (Fleming. 1983, Illingworth R. 1984, Brunner F. 1987, Vojta V. 1988), takip ediyoruz ve Aylara göre nöromotor gelişim basamakları sağlıklı görünümdeki çocuklarda olası gelişimsel sorunları saptamak amacı ile kullanılır - Sağlıklı görünen çocukları olası sorunları yönünden taraması, Gelişimsel gerilik olduğundan kuşkulanılan işlevleri nesnel şekilde saptama olanağı vermesi ve Riskli bebeklerde. (Václav, V., 2008).

Prof.Dr. Václav Vojta kimdir? Václav Vojta (12 Temmuz 1917, Mokrosuky , Çek Cumhuriyeti - 12 Eylül 2000, Münih , Almanya), beyin felci ve gelişim bozukluğu olan çocukların tedavisinde uzmanlaşmış, ünlü bir Çek doktoruydu. İnsan sensomotorik sistemin refleks noktalarının uyarılması yoluyla çeşitli fiziksel ve nöromüsküler rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan refleks lokomosyon ilkesini keşfetti . Başlangıçta spastik çocukların tedavisinde kullanılan teknik, şimdi bebekler ve yetişkinler için kullanılmaktadır (Václav, V., & Peters, A.,2007).

Çocuklarda Normal Nöromotor Gelişme

Tablo 1

Aylara göre nöromotor gelişim basamakları (Václav, V., 2008).

0 – 1,5 ay : (Bebeği doğumdan 2 hafta sonra 30 saniyelik yüzükoyun birakabilirsiniz! Bu süreç bebeğin sağlıklı olmasına yardımcı olacak ve daha fazla beceri kazanması için ona sağlam bir temel sağlayacaktır.)

- İşitme, koku, görme ve dokunma algıya - kısa vadeli yönelim.
- Asimetrik baş, parmaklar yumruk, eller dirsekten açılmamış, kalça fleksiyonu minimum 90°, lomber omurganın hipermetrisi, dayanma yüzeyi yoktur.

2 ay :

- Kisa süre başını tutar, önkol distal kısmının desteği'ile.
- Yüzükoyun yatırıldığında başını yerden kaldırabilir.

- Objeyi gözleri ve başı ile 90° takip eder.
- Parmaklar yumruk.
- Kalça eklemlerinde fleksiyonu azalır ve bacağın uzatılmasını dikey bir düzlemde başlar.
- Tek heceli sesler çıkarır.

3 ay :

- Yüzükoyun başını yerden kaldırıp 45° bir süre öyle tutabilir.
- Simetrik dirsek desteği ve yatar pozisyon (ayaklar ekst. dikey düzlem ve abd.)
- Ellerini daha az yumruk yapar.
- Objeleri elinde kısa süreli tutabilir.
- Başını döndürerek gözleri ile objeyi her yönde izler.
- Karşılıklı konuşmaya gülerek ve ses çıkartarak tepki verir.
- Ellerine ve annesinin yüzüne bakar (emocional reakcion).
- Sesli güler.

4 , 5 ay :

- Görsel motor koordinasyonu, el - ağiz, el – el , vücüd orta çizgiyi gecer ve Cisimlere uzanır.
- Stereo-gnozun başlangıcı başlar.
- Başüstünden yana döner (yuvarlanma).
- Tek dirsek desteği ve 30° cisimlere uzanır (kavrama).
- Ses gelen yöne doğru başını çevirebilir.

6 ay :

- Yüzüstü “sürünme”.
- Aktif Yuvarlanma başlar (İlk olarak Başüstünden yüzüstüne yuvarlanır ve sonradan yüzüstünden başüstüne).
- Avuç içi dayanağı.
- „Anahtar” kavrama.

7- 8 ay :

- Ellerinin ve dizlerinin üstünde destek duruşu (4 - destek duruşu).
- Emekleme (7’ayda başlar ve 9’aya kadar devam eder).
- Yan oturma ve oturma pozisyonuna gecebilir.
- “İkiz” pense kavrama.
- Görsel motor koordinasyonu (7 ay) - el - ağız – ayak.

9 ay :

- Emekleme.
- Dizlerinin üzerinde durma.
- Bir yerden tutunarak ayakta durabilir.
- "Kerpeten" kavrama.
- Uzun oturma.

10 – 11 ay :

- Baş parmağın ekst. izole eder.
- Çocuk yakındaki nesneleri destekleyerek ayağa kalkar, ama bazen desteksiz de aya kalkabilir.
- Yan yürür.
- El sallar ve ''bay- bay'' der.

12 ay : Yürüme

- Bebeklerin çoğu 12-14 ay civarında yardımsız adım atmaya başlar.
- Yardımsız yürüme, daha erken ya da geç olabilir. Fakat bebeğiniz 15 ayı tamamladığı halde yürümüyorsa mutlaka bir fizyoterapİste başvurulmalıdır.

Hareket gelişimi, hareket kontrolü ile direkt ilişkilidir, hareket kontrolü ise merkezi sinir sistemin gelişmişliği ile ilgilidir. Kas fonksıyonlarını etkileyen ana öğe merkezi sinir sistemidir (Yantcheva, S., 2013).

Bebeklerde Normal Nöromotor Gelişim uyarılması. Sağlıklı gelişimi olan çocukların yaşamları boyunca 0-3 / 3-6 / 6-9 / 9-12 ay arasında bir kez mutlaka olmak üzere, 12-18 ay arası, arasında gelişim testi yaptırmaları önerilir. Eğer ilk değerlendirme sonucu şüpheli ise ya da risk altındaki bir bebekte yapıldıysa görüşme aralıkları sıklaştırılmalıdır (Václav, V., & Peters, A.,2007*)*..

Karın Üstü Aktiviteler : Karın Üstü (yüz üstü) Aktivitesi; bebeğin uyanık olduğu zamanlarda karnının üstünde geçirdiği sürelerde yaptığı aktivitelerdir. Bu esnada yetişkiniN gözetiminde olması önerilir. Yüzüstü yatış ve oyun oynamanın faydaları baş, boyun ve omuz kaslarının gelişimi için çok önemlidir. Bu pozisyon aynı zamanda çevreyi farklı bir açıda görmek, ağırlık aktarmak, içkulaktaki kanalların uyarılarak denge reaksiyonlarının gelişimi, yerçekimi ile vücut ilişkisi algısı ve mekansal algı gelişimi için de önemlidir (Doman, G. 2002).

Yuvarlanma aktiviteleri: İlk olarak Başüstünden yüzüstüne yuvarlanır ve sonradan yüzüstünden başüstüne, bu hareketi egzersiz gibi kullanabiliriz ve uygulayabiliriz *(Shyukri N., 2018).*

Emekleme aktiviteleri - beyin gelişimi: Beynin yarımküreleri arasında önemli bir geçiş var –korpus kollasum adı verilen sinir dokusu bandı. Vücuttaki çapraz hareket beyindeki bilgilerin de çapraz hareketini sağlar. Bu da, emeklemenin beyindeki yarımküreler arasında geçişi sağlayan sinir dokularının gelişmesini ve iletişiminin güçlenmesini sağlar. Çapraz hareketler, bebeğin emeklemesi gibi, beyindeki yarımküreleri dengeli bir şekilde harekete geçirir. Bu

aktivite iki bölümde de çalışır ve iki gözün, iki kulağın, iki elin ve iki ayağın koordineli çalışması gibi kaslarında dengeli çalışmasını sağlar. Gözler, kulaklar, eller ve ayaklar eşit kullanıldığında, korpus kallosum bu süreçleri beyin iki tarafında da yönetir ve tamamen gelişmeyi sağlar. Çünkü iki yarımküre ve dört lob aktivite halindedir, idrak etme fonsiyonu yükselir ve kolay öğrenme artar (Doman, G., Doman, D., Hagy, B. 2012).

Motor gelişimini teşvik eden egzersizler: Bobath topu'ile bebeğin balans ve vestibüler sisteminin gelişmesinde yarar sağlar, vestibüler sistem; denge, göz hareketleri, postür, kas tonusu ve dikkati etkileyen bir sistemdir, çocukların gelişimi açısından önemlidir (Flehmig, I., 1987).

SONUÇ

Sonuç olarak çocukların nöromotor gelişimi aylara göre değişmektedir. Eğer bir çocuk 3 aya kadar boyun kontrolünü kazanamamışsa, 9 aylıkken uzun oturamıyorsa veya 15 aylık olmasına rağmen halen yürüyemiyorsa nöromotor gelişme geriliği mevcuttur ve ileri tetkik yapılmalıdır. Ayrıca herhangi bir dönemde kazanılan bir becerinin kaybı da önemli bir bulgudur. Tüm bu özellikteki çocukların ayrıntılı değerlendirilmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. Doman, G. (2002). *What to do about your brain-injured child.* (pp. 110-111), “Squareone”.

2. Doman, G., Doman, D., Hagy, B. (2006). *How to teach your baby to be physically superb.* (pp.78-86 / 130-139), “Squareone”.

3. Doman, G., Doman, D., Hagy, B. (2012). *Fit baby, smart baby, your baby! From birth to age six.* (pp. 104-111), “Squareone”.

4. Fawke, J.,(2007). Neurological outcomes following preterm birth. *Semin Fetal Neonatal Med*icine, 12(5), 374–382, “Elsevier”.

5. Flehmig, I., (1987), *Normal development of the infant and its deviations.* “Early detection and early treatme”, (pp.35-53), Sofia:“Medicine and Physical culture”.

6. *Hellbrügge, T., (2012). Neuorokinesiology according to the Vojta principle, “Propaedeutics of the Motor Disorders in the First Six Months of Life”, 67-123, “Hansisches Verlahskontor. Lübeck”.*

7. Kliegman, R. M., Stanton, B., Geme, J. S., Schor, N. F., & Behrman, R. E., (2015). Nelson textbook of pediatrics. Elsevier Health Sciences.

8. Schulz, P., (2013). *Videokompendium kinderneurologischer Untersuchungen.* Analyse motorischer Funktionen bei Klein- und Schulkindern nach Vojta, Stuttgart: “Thieme”.

9. *Shyukri N., (2018). A Stydy of Vojta therapy effect on infant children with developmental motor disorder . XXI Scientific Conference “Fis communications 2018 in Physical Education, sport and recreation”, 160-164, Niš,Serbia.*

10. Václav, V., (2008). *Die zerebralen Bewegungsstörungen im Säuglingsalter*. Frühdiagnose und Frühtherapie. 13. Results of the treatment of symptomatic risk children according to the principles of relex-related mobility. (pp. 186-202), Stuttgart: “Thieme”.

11. Václav, V., & Peters, A.,(2007*). Das Vojta - Prinzip, Muskelspiele in Reflexfortbewegung und motorischer Ontogenese.* 2.Reflex crawling. Germany,“Springer.

12. Yalaz, K., (2015). Temel Gelişimsel Çocuk Nörolojisi (1. Baskı). Pelikan Yayınevi, Ankara.

13. Yantcheva, S. (2013). *Kinesitherapy in Pediatrics*. II.Growth and development of the child (pp. 35-61), Sofia: Bolid Ins.

Farklı Branş Sporcularının Yenilgi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

[1]*Hande İNAN, Mehmet KARTAL, Fatih MURATHAN*
[1]*Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, ADIYAMAN*

ÖZET

Yenilgi, nakavt edilme veya önemli mücadeleleri kaybetme, sosyal sınıf teorisine göre depresyonla ilişkili anahtar bir role sahiptir. Depresyon yaşayan insanlar, kendilerini çevrelerindeki diğer insanlara göre daha alt kademede ve değersiz görmekte ve buna bağlı olarak utanma eğilimi ve düşük öz güvene sahip olduklarını göstermektedirler. Çeşitli spor branşlarında, sporcuların bir müsabaka sonrası yenilgiye uğraması veya kaybetmesi durumunda psikolojik olarak toparlanma, bir sonraki müsabakaya odaklanma süreci, mevcut branşta başarı elde edilmesi için oldukça önemlidir. Bu bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı, çeşitli branşlarda spor faaliyetlerine katılan sporcuların yenilgi algılarının bazı değişkenler açısından değerlendirilmesidir. Araştırmaya, Adıyaman ilinde masa tenisi, okçuluk, eskrim ve kort tenisi gibi spor branşları ile uğraşan 98'i erkek 58'i kadın olmak üzere toplamda 156 sporcu gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Gilbert ve Allan (1998) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama çalışması Akın ve diğ. (2013) tarafından gerçekleştirilen ''Yenilgi Ölçeği'' kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.00 paket programı ile analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda, sporcuların branş ve cinsiyet değişkenleri ile yenilgi ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, sporcuların yaş değişkeni ile yenilgi ölçeği toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Sporcuların eğitim durumları ile yenilgi ölçeği toplam puanı açısından ise anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yenilgi, Algı, Sporcu, Branş

Examining of The Defeat Perceptions of Different Branch Athletes in Terms of Some Variables

ABSTRACT

Being Defeat, knockout or loss of important struggles has a key role in relation to depression according to social rank theory. People with depression seem to consider themselves to be inferior and less worthy compared to other people around them, and therefore have a tendency to shame and low self-esteem. In various sports branches, if the athletes are defeated or lost after a competition, the psychological recovery and the focus on the next competition are important for achieving success in the current branch. In the light of this information, the purpose of this study is to evaluate the perception of defeat of athletes participating in sports activities in various branches in terms of some variables. A total of 156 athletes, 98 of whom were male and 58 were female, participated in the study as volunteers in sports fields such as table tennis, archery, fencing and court tenis in Adıyaman province. As a data collection tool in the study, ''Defeat Scale'' which was developed by Gilbert and Allan (1998) and Turkish adaptation study was conducted by Akın et al. (2013) were used. The data were analyzed with SPSS 21.00 package program.

As a result of the study, it was determined that there was no significant difference between the branch and gender variables and defeat scale total score of the athletes. In addition, it was seen that there was no significant difference between the age variable of the athletes and the total score of defeat scale. It was concluded that there was a significant difference in terms of the total score of the educational status of the athletes and the defeat scale.

Key words: Defeat, Perception, Athlete, Branch

GİRİŞ

Spor, hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bilindiği üzere sportif aktivitelerde yer almak bireylerin sosyal, mental ve fiziksel gelişimlerinin yanı sıra kişilik gelişimlerine de katkı sağlamaktadır (Yetim & Cengiz, 2010). Sportif müsabakalar, sportif yarışmalar içerisinde kazanma ve kaybetme durumunu barındıran rekabetin ön plana çıktığı,

başarılı olma veya başarısız olma durumunda maddi-manevi önemli bir birikimin kazanıldığı veya kaybedildiği rekabet arenaları olarak değerlendirilebilir.

Bu durumda yenilgi, nakavt edilme veya önemli mücadeleleri kaybetme, sosyal sınıf teorisine göre depresyonla ilişkili anahtar bir role sahiptir. Depresyon yaşayan insanlar, kendilerini çevrelerindeki diğer insanlara göre daha alt kademede ve değersiz görmekte ve buna bağlı olarak utanma eğilimi ve düşük öz güvene sahip olduklarını göstermektedirler (Gilbert, 2006; Gilbert & Allan, 1998).

Ehlers ve diğ. (2000), zihinsel yenilgiyi, kontrol edilemeyen travmatik olaylar karşısında algılanan özerklik kaybı olarak tanımlayarak, bu durumun kişinin kimliğini ve iradesini koruma çabalarından vazgeçmesine neden olduğunu ifade etmişlerdir.

İnsanlarda yenilgiye yönelik çalışmaların, genellikle okullarda veya iş yerlerinde zorbalığa odaklanan bir sosyal psikoloji dalı olarak yürütüldüğü görülmektedir (Björkqvist, 2001). Sportif müsabakalar açısından bakıldığında ise mevcut sportif müsabakanın kaybedilmesi sonucu sporcular, teknik heyet veya taraftarlar arası şiddet içeren olayların zaman zaman ortaya çıktığı görülmektedir.

Çeşitli spor branşlarında, sporcuların bir müsabaka sonrası yenilgiye uğraması veya kaybetmesi durumunda psikolojik olarak toparlanma, bir sonraki müsabakaya odaklanma süreci ve bu süreci etkileyen öz yeterlilik, problem çözme vb. becerileri kazanmasının mevcut branşta başarı elde edilmesi için önemli olduğu düşünülmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı, çeşitli branşlarda spor faaliyetlerine katılan sporcuların yenilgi algılarının bazı değişkenler açısından değerlendirilmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma, tarama modelinde olup, betimsel bir nitelik arz etmektedir. Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem

Araştırmaya, Adıyaman ilinde masa tenisi, okçuluk, eskrim ve kort tenisi gibi spor branşları ile uğraşan 98'i erkek 58'i kadın olmak üzere toplamda 156 sporcu gönüllü olarak katılım göstermiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Gilbert ve Allan (1998) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama çalışması Akın ve diğ. (2013) tarafından gerçekleştirilen ''Yenilgi Ölçeği'' kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Veri toplama işlemleri tamamlandıktan sonra elde edilen tüm veriler gerekli istatistiksel işlemlerin yapılması amacıyla hazır hale getirilerek SPSS 15.0 paket program kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Yenilgi Ölçeği Puanlarının Branş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Branş	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	222,566	3	74,189	,891	,447
Grupiçi	12657,408	152	83,272		
Toplam	12879,974	155			

Tablo 1'de branş değişkenine göre ölçek toplam puanı üzerinden yapılan Anova test sonuçlarına göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Yenilgi Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	98	81,19	7957,00	2578,000	,333
Bayan	58	73,95	4289,00		

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre yenilgi düzeylerinde farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan mann whitney u testine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Yenilgi Ölçek Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
12-15 Yaş	48	77,46	3	1,403	,705
16-19 Yaş	49	81,03			
20-23 Yaş	39	72,68			
24 ve üzeri Yaş	20	86,15			

Tablo 3'e göre araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre yenilgi düzeylerinde farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan kruskal wallis testine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Yenilgi Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
Ortaöğretim	34	79,50	3	7,334	,062
Lise	82	79,52			
Üniversite	35	68,37			
Lisansüstü	5	125,90			

Tablo 4'e göre araştırmaya katılan sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre yenilgi düzeylerinde farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan kruskal wallis testine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, çeşitli branşlarda spor faaliyetlerine katılan sporcuların yenilgi algılarının bazı değişkenler açısından değerlendirilmesidir. Araştırma sonucunda, sporcuların branş, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile yenilgi ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sturman ve Mongrain (2007) yenilgide kişilik özelliklerinin rolü üzerine yapmış oldukları araştırmada bireylerin farklı kırılganlık düzeylerine sahip olmalarından dolayı kişilik özelliklerinin depresyon, yenilgi vb. durumlarda farklılık gösterebileceğini ifade etmişlerdir. Bu araştırma bulguları mevcut araştırma bulguları ile kısmen benzeşmektedir.

Sporcuların eğitim durumları ile yenilgi ölçeği toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Şeker (2014) güreşçiler üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada güreşçilerin öğrenim durumları bakımından ortaokulda okuyan güreşçiler ile lise öğrenimi gören güreşçiler arasında ve üniversite öğrenimi gören güreşçiler ile ortaokulda okuyan güreşçiler arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırma bulgusu mevcut araştırma bulgusu ile kısmen benzeşmektedir.

Araştırma sonucunda, sporcuların branş ve cinsiyet değişkenleri ile yenilgi ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, sporcuların yaş değişkeni ile yenilgi ölçeği toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Sporcuların eğitim durumları ile yenilgi ölçeği toplam puanı açısından ise anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

Björkqvist, K. (2001). Social Defeat as a stressor in humans. Physiology & Behaviour, 73, 435-442.

Gilbert, P. (2006). Evolution and depression: Issues and implications. Psychological Medicine, 36, 287–297.

Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view. Psychological Medicine, 28, 585-598.

Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Sturman, E.D. & Mongrain, M. (2007). The Role of Personality in Defeat: A Revised Social Rank Model, European Journal of Personality, 22: 55–79.

Şeker, M. (2014). Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin, Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim DAlı, Muğla. Rowland, P. W., Freedson, P. (1994). Physical activity, fitness and health in children: A close Look. *Pediatrics,* 93, (4), 669-672.

Yetim, A. A. ve Cengiz, R. (2010). İletişim ve spor. Ankara: Berikan Yayınevi

Üniversite Öğrencilerinin Yanal Düşünme Eğilimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Adıyaman İli Örneği)

[1]*Mehmet KARTAL, Hande İNAN, Gamze MURATHAN*
[1] *Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, ADIYAMAN*

ÖZET

Yanal düşünme bir tür yaratıcı düşünme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu durumda yanal düşünme eğilimi gösteren bireylerin yaratıcı düşünme yetilerinin olduğu söylenebilir. Yaratıcı düşünme becerisine sahip bireylerin günlük yaşamda üretebilen, problem durumlarında alternatif çözüm yolları geliştirebilen bir yönünün olduğu vurgulanmaktadır. Bu durumda özelikle üniversitede öğrenim gören öğrencilerin mesleki hayatlarında karşılaşabilecekleri problem durumları karşısında yaratıcı düşünme becerilerinin önem arz ettiği söylenebilir. Bu bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yanal düşünme eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eğitim Fakültesi ve Güzel Sanatlar bölümünde öğrenim gören 81'i erkek 65'i kadın olmak üzere toplamda 146 öğrenci gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Semerci (2016) tarafından geliştirilen ''Yanal Düşünme Eğilimi'' ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.00 paket programı ile analiz edilmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile yanal düşünme eğilimi ölçek toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca yanal düşünme eğilimi ölçek toplam puanı ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Buna rağmen, yaş ve bölüm değişkenleri ile yanal düşünme eğilimi ölçek toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yanal Düşünme Eğilimi, Öğrenci, Spor,

An Investiation of Lateral Thinking Dispositions of University Students In Terms of Some Variables

(Sample of Adiyaman Province)

ABSTRACT

Lateral thinking is defined as a kind of creative thinking tendency. In this case, it can be said that individuals with lateral tendency of thinking have creative thinking abilities. It is emphasized that individuals who have creative thinking skills have a direction that can produce alternative solutions in daily life. In this case, it can be said that creative thinking skills are important in the face of the problems that the students of the university may encounter in their professional lives. In the light of this information, the purpose of this study is to examine the lateral thinking dispositions of university students in terms of some variables. In the 2018-2019 academic year, a total of 146 students, 81 of whom were male and 65 were female,which were studying in School of Physical Education and Sports, Faculty of Education and Fine Arts Department in Adıyaman University were voluntarily participated to the study. As a data collection tool, ''Lateral Thinking Disposition Scale'' which developed by Semerci (2016) was used. The data were analyzed with SPSS 21.00 package program.

According to the results of the study; It was found that there was no significant difference between the gender variable and the lateral thinking disposition scale total score. In addition, there is not a significant difference between the total score of the lateral thinking disposition scale and the class variable. Despite this, it was concluded that there was a significant difference between age and department variables and lateral thinking disposition scale total score.

Key words: Lateral Thinking Disposition, Student, Sports

GİRİŞ

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin hayatımızı şekillendirdiği ''dijital çağ'' adı verilen günümüz dünyasında bireylerin, günlük yaşantısında karşılaştığı problemlere çözüm üretebilmeleri ve kendilerine yeter hale gelebilmeleri, mevcut teknolojik araç ve gereçleri etkin bir şekilde kullanabilmeleri için bir takım becerilere sahip olmaları önemli hale gelmiştir. Bu

becerilerin başında yaratıcılık, eleştirel düşünme, işbirliği yapabilme ve problem çözme gibi bireyin iş, okul veya günlük yaşamını kolaylaştırabilecek olgular gelmektedir. Bu becerilerin birbirleri ile entegre bir şekilde işlevsel özellik kazandığı ifade edilebilir (Eryılmaz ve Uluyol, 2015).

Yaratıcılık, bir diğer ifade ile yanal düşünme; karşılaşılan problemlerle başa çıkma ve günlük yaşamın başarılı uyumuna odaklanarak sürekli değişime uyum sağlamayı kapsamaktadır (Cropley, 1990; Karpova, Marcketti ve Barker, 2011).

De Bono (1999), yanal düşünmeyi simetrik olmayan model oluşturma sisteminde bir modelden başka bir modele geçiş olarak tanımlamıştır. Yanal düşünme problem üzerinde düşünerek problemi farklı bakış açılarıyla ele alma temeline dayanmaktadır (Onargan vd, 2004).

Yapılan araştırmalar bireylerin istenildiğinde düşünme becerilerini sergilediklerini, ancak eleştirel düşünme eğilimlerine sahip olmadıkları için sahip oldukları becerileri kullanmada genellikle başarısız olduklarını göstermektedir (Akbıyık ve Seferoğlu, 2002; Tishman, Jay ve Perkins, 1992).

Yanal düşünme becerisine sahip bireylerin günlük yaşamda üretebilen, problem durumlarında alternatif çözüm yolları geliştirebilen bir yönünün olduğu vurgulanmaktadır. Bu durumda özelikle üniversitede öğrenim gören öğrencilerin okul veya mesleki hayatlarında karşılaşabilecekleri problem durumları karşısında yaratıcı düşünme becerilerinin önem arz ettiği söylenebilir.

Bu bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yanal düşünme eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma, tarama modelinde olup, betimsel bir nitelik arz etmektedir. Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem

Araştırmaya, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eğitim Fakültesi ve Güzel Sanatlar bölümünde öğrenim gören 81'i erkek 65'i kadın olmak üzere toplamda 146 öğrenci gönüllü olarak katılım göstermiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Semerci (2016) tarafından geliştirilen ‘’Yanal Düşünme Eğilimi Ölçeği’’ kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Veri toplama işlemleri tamamlandıktan sonra elde edilen tüm veriler gerekli istatistiksel işlemlerin yapılması amacıyla hazır hale getirilerek SPSS 15.0 paket program kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Yanal Düşünme Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	81	71,02	5752,50	2431,500	,428
Kadın	65	76,59	4978,50		

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre yanal düşünme eğilimlerinde farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan mann whitney u testine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Yanal Düşünme Ölçek Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X^2	p
1.Sınıf	11	67,55	3	1,327	,723
2.Sınıf	22	66,55			
3.Sınıf	72	73,87			
4.Sınıf	41	78,18			

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre yanal düşünme eğilimlerinde farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan kruskal wallis testine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Yanal Düşünme Ölçek Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Yaş	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	168,429	2	84,215	2,654	,074
Grupiçi	4536,948	143	31,727		
Toplam	4705,377	145			

Tablo 3'te yaş değişkenine göre ölçek toplam puanı üzerinden yapılan Anova test sonuçlarına göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Yanal Düşünme Ölçek Puanlarının Bölüm Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Bölüm	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	169,377	2	84,689	2,670	,073
Grupiçi	4536,000	143	31,720		
Toplam	4705,377	145			

Tablo 4'te bölüm değişkenine göre ölçek toplam puanı üzerinden yapılan Anova test sonuçlarına göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile yanal düşünme eğilimi ölçek toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yılmaz (2017) sınıf öğretmen adayları üzerinde yapmış olduğu araştırmada, öğretmen adaylarının yanal düşünme eğilimlerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Semerci (2017) pedagojik formasyon öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada, öğrencilerin yanal düşünme eğilimlerinin cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma bulgusu mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Sınıf değişkenine göre, yanal düşünme eğilimi ölçek toplam puanı ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Yılmaz (2017) sınıf öğretmen adayları üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada, öğretmen adaylarının yanal düşünme eğilimlerinin sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği, sınıf düzeyi arttıkça yanal düşünme düzeyinin yükseldiği bulgusunu elde etmiştir. Bu araştırma bulgusu mevcut araştırma bulgusu ile çelişmektedir.

Araştırmada yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin yaş değişkeni ile yanal düşünme eğilimi ölçek toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun bireyin yaşı ile doğru orantıda elde ettiği deneyim ve tecrübelerin artması, karşılaştığı problem durumlarının çeşitliliğinin artması ve bu problemlere yönelik yanal düşünme becerisinin artması ile ifade edilebilir.

Araştırma sonucunda; öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile yanal düşünme eğilimi ölçek toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca yanal düşünme eğilimi ölçek toplam puanı ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Buna rağmen, yaş ve bölüm değişkenleri ile yanal düşünme eğilimi ölçek toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

Cropley, A. J. (1990). Creativity and Mental Health. Creativity Research Journal, 3, 167- 178.

Eryılmaz, S. ve Uluyol, Ç. (2015). 21. Yüzyıl Becerileri Işığında FATİH Projesi Değerlendirmesi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 35(2), 209-229.

Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Karpova, E.; Marcketti, S.B. and Barker, J. (2011). The Efficacy of Teaching Creativity: Assessment of Student Creative Thinking Before and After Exercises. Clothing ve Textiles Research Journal, 29(1) 52-66.

Onargan, T., Cöcen, İ. Akar, A. Tatar Ç. Köktürk, U. Mordoğan, H. ve Batar, T. (2004). Maden Mühendisliği Eğitiminde Probleme Dayalı Öğretim (PDÖ) için Yapılanma Modeli [A Structuring Model For The Problem-Based Teaching (PBT) in Mining Engineering Education]. I.Ulusal Mühendislik Kongresi, 20-21 Mayıs 2004, Eski Foça, İzmir.

Semerci, N. (2017). Pedagogical Formation Students' Dispositions toward Lateral Thinking/Pedagojik Formasyon Öğrencilerinin Yanal Düşünme Eğilimleri. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6 (1), 336-345.

Tishman, S., Jay, E., ve Perkins, D. N. (1992). Teaching Thinking Dispositions: From Transmission to Enculturation. Harvard Graduate School of Education.

Yılmaz, B. (2017). Sınıf Öğretmen Adaylarının Eleştirel Düşünme Ve Yanal Düşünme Eğilimleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, Bolu.

Genç Basketbolcuların Çeviklik, Vücut Kompozisyonu ve Rast Testlerinin Karşılaştırılması

[1]*Mevlüt ARPAK* [1] *Büşra ERKARAKAŞ* [1] *Gamze ERİKOĞLU ÖRER*
[1] *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü*

ÖZET

Sürat ve çeviklik sporcular için önemli birer performans bileşenidir (1).Ayrıca vücut ağırlığı, boy uzunluğunun performansı etkilediği söylenmiştir (1,2). Bu nedenle bu çalışma, erkek basketbolcuların çeviklik, vücut kompozisyonu ve RAST testlerinin karşılaştırması amacı ile planlanmıştır.

Araştırma grubunu 20 kişi (yaş 14,30 ± 0,80 yıl, boy uzunluğu 171,60 ± 12,69 cm, vücut ağırlığı 60,81 ± 13,39 kg, spor yaşı 2-5 yıl) U15 kategorisi ile, 15 kişi (yaş 17 ± 0,84 yıl, boy uzunluğu 179,20 ± 13,88 cm, vücut ağırlığı 68,34 ± 14,96 kg, spor yaşı 5-7 yıl) U18 kategorisinde oynayan erkek basketbol sporcusu oluşturmuştur.

Her iki gruba da vücut ağırlıkları ve boy uzunluk ölçümleri alındıktan sonra sırasıyla The Running-based Anaerobik Sprint Test (RAST) testi ve Illinois çeviklik testleri uygulanmıştır.

Tüm değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri (Ortalama _ Standart sapma) yapıldıktan sonra çeviklik testi skorları, İki grup arasındaki karşılaştırma Mann-Whitney U testi ile yapılmıştır. Veriler SPSS 18.0 istatistik programında yapılmış, anlamlılık düzeyi $p<0.05$ kullanılmıştır.

U15 ve U18 yaş grubu sporcularda; RAST testi (The Running-based Anaerobik Sprint Test) karşılaştırma sonuçlarında aralarında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Vücut kompozisyonu (antropometrik değişkenler) ve çeviklik performanslarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çalışma sonucunda; U18 ve U15 yaş grubu sporcuların antropometrik verilerinde fark olmamasına rağmen U18 yaş grubu sporcuların Rast testinde görülen sürat değerlerinde U15 yaş grubu sporculardan daha iyi performans gösterdikleri ve aralarında istatistiksel fark olmasa da çeviklik testi değerlerinde yaştan kaynaklı daha iyi performans sergiledikleri görülmüştür. Bu durumun aradaki yaşa bağlı olarak motorik özelliklerin daha iyi olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: RAST, Çeviklik, Basketbol.

Comparıson Of Young Basketball Players, Agılıty, Body Composıtıon And Rast Tests

ABSTRACT

Speed and agility are an important performance component for athletes (Little et al, 2005). It has Also been said that body weight affects the performance of length (Sheppard JM. Young WB. 2006). Therefore, this study was planned for the purpose of comparing the agility, body composition and RAST tests of male basketball players.

The research group of 20 people (age 14.30 ± 0.80 years, length 171.60 ± 12.69 cm, body weight 60.81 ± 13.39 kg, sports age 2-5 years) with the category U15, 15 people (age 17 ± 0.84 years, length 179.20 ± 13.88 cm, body weight 68.34 ± 14.96 kg, sports age 5-7 years) U18 category Male basketball player.

The Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST) test and the Illinois agility tests were performed after both groups received body weights and length measurements.

After the descriptive statistics of ALL variables (Mean _ Standard deviation) were made, the agility test scores were conducted by Mann-Whitney U test, which is the comparison between the Two groups. The Data were made in SPSS 18.0 statistical program and the significance level $p < 0.05$ was used.

U15 and U18 age group athletes; A significant difference was found between the results of the RAST test (The Running-based Anaerobic Sprint Test) ($p <0.05$). No significant difference was found in body composition (anthropometric variables) and agility performances.

In the results of working; Although there was no difference in the anthropometric data of the U18 and U15 age group athletes, it was seen that the U18 age athletes performed better than the U15 age group athletes in the Rast test, and they performed better in the agility test values than in the age group. This situation is thought to be due to the better age of motoric features.

Keywords: Basketball, agility, rast

1. GİRİŞ

Basketbol teknik özelliklerin, çevikliğin, taktik anlayışın ve estetiğin ön planda tutulduğu, kitlelere kendini izleten, seyir zevki yüksek ve keyifli zamanlar yaşatan, skorun çok kısa zamanlarda değiştiği günümüzün en çok ilgi gören spor branşlarından biridir (1).

Bu durumun farkında olan ve basketbol için emek harcayan antrenörler, oyuncular, idareciler basketbolu daha ileriye taşımak için çokça zaman para ve emek harcamaktadırlar ve daha ileriye gitmek, basketbolu geliştirmek için bilim insanları ve işinde uzman bireylerle çalışmaktadırlar (1).

Tüm spor branşlarındaki gibi, basketbol sporunda da oyuncu performansının geliştirilmesinde bilimsel yöntemlerin kullanılması önem arz etmektedir. Oyuncunun sürat, kuvvet, çeviklik, esneklik, dayanıklılık, beceri gibi özellikleri spor dalına özgü yapılan çalışmalar ve antrenmanlar ile geliştirilebilir (1).

Çeviklik ve sürat basketbolun en önemli unsurlarındandır (1). Basketbol maçı boyunca birbirinden farklı hareket ve kısa mesafeli koşular yapılmaktadır. Takımlar oyunun temposunu yükselterek rakip takıma ani ve hızlı hücum setleriyle baskı kurup istediği sonucu almayı hedeflemektedirler. Basketbolcunun yeteneklerine ilişkin olarak ilk bakılanın şüphesiz çabukluğu, çevikliği ve nefes alma hızı olduğu söylenmektedir (2).

Basketbol içerisinde aralıklarla yön değiştirme, sıçrama, hızlanma, özelliklerini barındıran ve profesyonel düzeyde her iki saniyede bir hareket yönünde bir değişimin olduğu bildirilmektedir. Tüm spor branşlarında olduğu gibi basketbolda da bilimsel bilgi ve buna dayalı antrenmanlar önem arz etmekte ve performans geliştirici olarak kullanılmaktadır (2).

Basketbol sporunda gerek duyulan en önemli motorsal özelliklerden bazıları, sürat ve çabuk hareket etme veya yer değiştirme kapasitesidir. Sürat basketbol oyununda hızlı hücuma geçişlerde, öne arkaya koşularda, topun süratle oyuna sokulması gibi hareketlerin yapılmasında önem arz etmektedir (3).

Çeviklik spor aktivitelerinin büyük çoğunluğunda başarılı sporcular için vazgeçilmez bir özelliktir. Sportif performansın geliştirilmesinde bazı performans testleri uygulanırken çevikliği artırıcı ve çevikliğin artmasını sağlayan dinamik denge özelliğini de geliştirici egzersizler çok önemlidir (4). Ayrıca; vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun çeviklik performansını etkilediği belirtilmiştir (5).

Basketbol sürat, kuvvet, beceri, esneklik gibi özellikleri gençlik ve çocukluk yıllarından başlayarak planlı çalışmalarla amaca uygun olarak geliştirir ve ileri çağlarda pekiştirip profesyonel düzeye getirir (6).

Gerçekleştirilen çoğu branşta, iyi organize edilmiş sürat antrenmanları bireyin gelişmesinde önemli yer tutar. Basketbol sporunda sürat, denge ve hareketlilik gibi beceriler önemli bileşenlerdir. Basketbol gibi sürat gerektiren sporlarda müsabakayı kazanmak veya kaybetmek; boşta kalan topu rakipten önce kazanabilmek için gerekli olan hızlanma yeteneğine bağlı olabilir (7).

Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırma U15 ve U18 erkek basketbolcuların çeviklik, vücut kompozisyonu ve RAST test verilerinin incelenmesi amacı ile uygulanmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya Niğde İli yerel basketbol liginde U15 kategorisinde oynayan 20 erkek sporcu ile (yaş 14,30 ± 0,80 yıl, boy uzunluğu 171,60 ± 12,69 cm, vücut ağırlığı 60,81 ± 13,39 kg) U15 kategorisi ile U18 kategorisinde oynayan 15 erkek sporcu (yaş 17,30 ± 0,84 yıl, boy uzunluğu 179,20 ± 13,88 cm, vücut ağırlığı (68,34 ± 14,96 kg) olmak üzere toplamda 35 erkek sporcu katılmıştır. Sporcuların tamamı yaklaşık 2-7 yıldır basketbol oynayan ve sezonunda haftada en az üç gün antrenman yapan sporculardır. Sporcular çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

Bu çalışmaya Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 21.11.2018 tarih ve 17 numaralı kararı ile etik kurul onayı alındıktan sonra başlanmıştır.

Test Protokolü

Her iki gruba da vücut ağırlıkları ve boy uzunluk ölçümleri alındıktan sonra sırasıyla The Running-based Anaerobik Sprint Test (RAST) testi ve Illinois çeviklik testleri uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Tüm değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri (Ortalama _ Standart sapma) yapıldıktan sonra çeviklik testi skorları, RAST ile antropometrik değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson kolerasyon katsayısı ile belirlenmiştir. İki grup arasındaki karşılaştırma ise Mann-Whitney U ile yapılmıştır. Veriler SPSS 18.0 istatistik programında yapılmış, $p<0.05$ anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

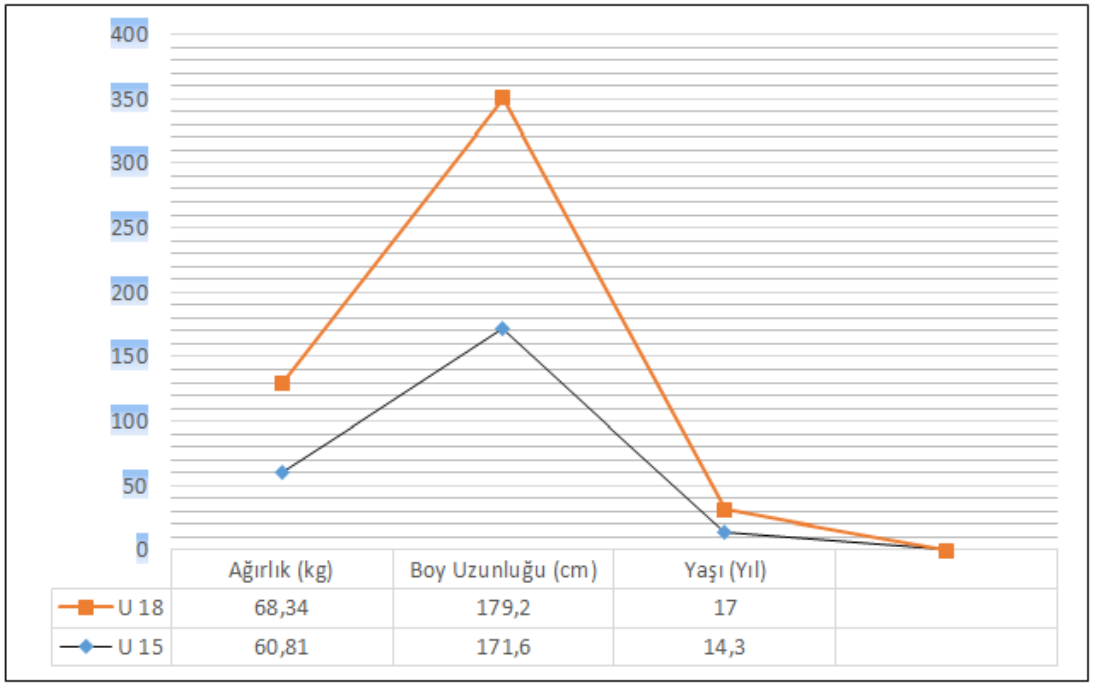
BULGULAR

Sporcuların Antropometrik Özellikleri

Araştırmaya katılan sporcuların vücut ağırlığı, yaş, boy uzunluğu, Tablo 1 ve Grafik 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların Antropometrik Özellikleri

	Sporcu Sayısı	**Boy (cm)**	**Ağırlık (kg)**	**Yaş (Yıl)**
(U15)	20	171,60 ± 12,69	60,81 ± 13,39	14,30 ± 0,80
(U18)	15	179,20 ± 13,88	68,34 ± 14,96	17 ± 0,84



Grafik 1. Sporcuların Antropometrik Verileri

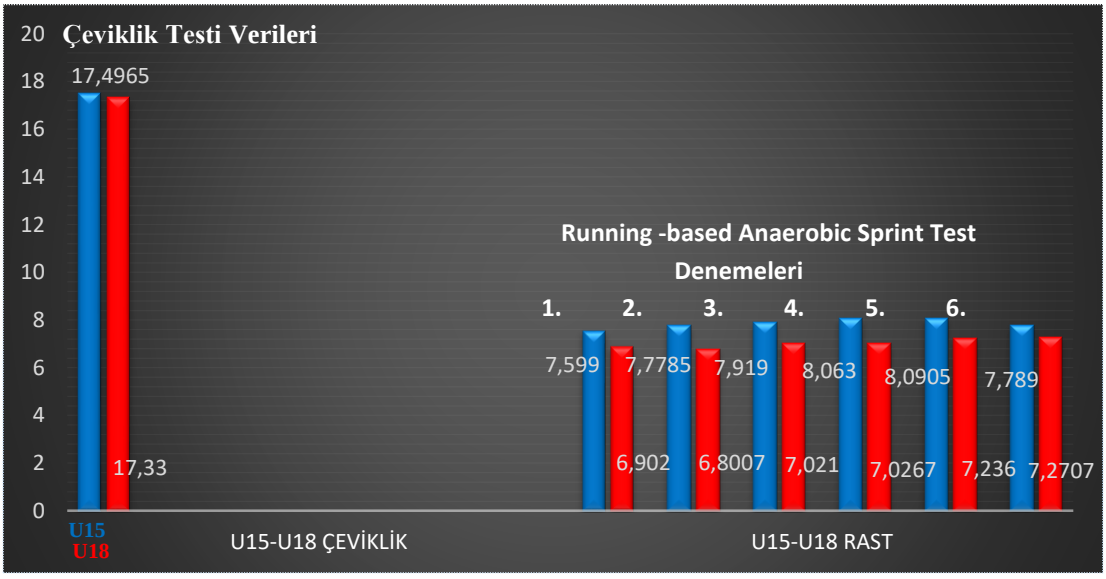
Sporcuların Çeviklik ve Rast Testi Verileri

Araştırmaya katılan sporcuların Çeviklik ve RAST testi sonuçları Tablo 2 ve Grafik 2 'de verilmiştir.

Tablo 2. Sporcuların Çeviklik ve RAST Testi Verileri

GRUP ADI	ÇEVİKLİK (ILLINOIS) X±SS	RAST					
		1. Deneme X±SS	2.Deneme X±SS	3.Deneme X±SS	4.Deneme X±SS	5.Deneme X±SS	6.Deneme X±SS
U15	17,4965 ± 1,34	7,5990 ± 1,01	7,7785 ± 1,28	7,919 ± 1,30	8,0630 ± 1,28	8,0905 ± 1,28	7,7890 ± 1,36
	MEDIAN	MEDIAN	MEDIAN	MEDIAN	MEDIAN	MEDIAN	MEDIAN
	17,6150	8,0700	8,2650	7,830	8,3650	8,2200	7,5650
GRUP ADI	ÇEVİKLİK (ILLINOIS) X±SS	RAST					
		1. Deneme X±SS	2. Deneme X±SS	3. Deneme X±SS	4. Deneme X±SS	5. Deneme X±SS	6. Deneme X±SS
U18	17,3300 ± 1,48	6,9020 ± 1,21	6,8007 ± 1,25	7,021 ± 1,19	7,0267 ± 1,26	7,2360 ± 1,35	7,2707 ± 1,37
	MEDIAN	MEDIAN	MEDIAN	MEDIAN	MEDIAN	MEDIAN	MEDIAN
	17,0900	6,5400	6,4500	6,5400	6,7000	6,6700	6,8000
Z	-,600	-2,067	-2400	-2000	-2300	-1,934	-1,284
p	,549	,039*	,016*	,045*	,021*	,053	,199

*p<0.05



Grafik 2. Sporcuların Çeviklik ve RAST Testi Verileri.

U15 ve U18 yaş grubu sporcuların RAST testi karşılaştırma sonuçları arasında 1. , 2. , 3. ve 4. denemelerinde anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Çeviklik değerlerinde anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada ölçümler Niğde yerel basketbol liglerinde mücadele eden (yaş 14,30 ± 0,80 yıl, boy uzunluğu 171,60 ± 12,69 cm, vücut ağırlığı 60,81 ± 13,39 kg, spor yaşı 2-5 yıl) U15 kategorisi 20 sporcu , (yaş 17 ± 0,84 yıl, boy uzunluğu 179,20 ± 13,88 cm, vücut ağırlığı 68,34 ± 14,96 kg, spor yaşı 5-7 yıl) U18 kategorisinde oynayan 15 erkek basketbol sporcusu toplamda 35 basketbolcu ile yapılmıştır.

Yapılan çalışma ve araştırmalarda birçok yazar basketbolcular için dayanıklılığın, gücün, çevikliğin ve süratin önemli özellikler olduklarını savunmaktadırlar (8,9).

Çalışmamızda; U18 ve U15 kategorisinde oynayan erkek basketbolcuların vücut kompozisyonu, çeviklik ve rast testi ölçümleri karşılaştırılmış, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. U18 yaş grubu sporcuların U15 yaş grubu sporculara göre test ölçüm sonuçları daha iyi gözlemlenmiştir.

Çalışmamızda;U15 ve U18 yaş grubu sporcuların RAST değerleri karşılaştırmasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$) ancak sporcuların çeviklik ölçüm sonuçlarında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>005$). 2 grup karşılaştırılmasında aralarında istatistiksel fark olmamasına rağmen çeviklik testi değerlerinde yaştan kaynaklı daha iyi performans sergiledikleri, U18 yaş grubu sporcuların Rast testinde görülen sürat değerlerinde U15 yaş grubu sporculardan daha iyi performans gösterdikleri görülmüştür. Bu durumun aradaki yaşa bağlı olarak motorik özelliklerin daha iyi olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

10 – 16 Yaş Grubu Erkek Basketbol ve Futbolcuların Seçili Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması ilişkin gerçekleştirilen bir çalışmada vücut ağırlığı değişkeni, vücut kitle indeksi ve denge değişkenleri arasında anlamlı fark bulunmamışken, boy uzunluğu, vücut kitle indeksi, dikey sıçrama, durarak çift bacak sıçrama, 30 m. Sürat ve çeviklik değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$) (10).

Yapılan başka bir çalışmada, yaşları 16,3±0,7 yıl olan 6 erkek 8 kadın toplam 14 basketbolcunun çeviklik özellikleri T testi ile değerlendirilmiş ve testin değerlerinin 10,47±0,53 saniye olarak tespiti yapılmıştır. Yapılan çalışmada hız, dikey sıçrama yön hızı değişimi ve reaktif çeviklik performansları için ısınma koşulları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (11).

12 – 14 Yaş Erkek Çocuklarda 6 Haftalık Futsal Antrenmanlarının Sürat, Çeviklik ve Anaerobik Güce Etkisini araştıran bir çalışmada yaş ortalamaları 13,50 ± 0,51 yıl, boy ortalamaları 1,61 ± 0,06 m, vücut ağırlığı ortalamaları 50,23 ± 8,43 kg olan 10 adet futsal sporcusu ve 10 adet kontrol grubunun çeviklik, dikey sıçrama ve anaerobik güç ölçümleri alınmış ve futsal grubunun ön-son test ölçüm verileri karşılaştırıldığında çeviklik değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş kontrol grubunda anlamlı fark bulunmamıştır ($p<0.05$) (12).

Türkiye Kadın Basketbol Süper Liginde Oynayan Basketbolcuların 8 Haftalık Bireysel Kuvvet ve Kondisyon Programı Sonrası Antropometrik ve Motorik Gelişimlerinin Değerlendirmesi adlı çalışmada 10 adet yaşı 25,186 ± 4,98329 yıl , boyu 177,340 ± 7,17066 cm, vücut ağırlığı 69,340 ± 17914 kg olan profesyonel basketbol oyuncusunun line agility çeviklik değerleri ölçüldüğünde son test sonrası verileri 12,4916 ± 0,41243 sn ölçülmüş ve anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$) (13).

Antropometrik özelliklerden vücut ağırlığı beceride önemli bir faktördür. Kaslara oranla vücut ağırlığı ve yağlılık oranı fazlalığı beceriyi sınırlayacaktır. Karakaş'a göre kilo vücut için önemli bir problem olmasa dahi normal kilolu sporcular daha başarılı olmaktadır.

Türkiye Süper Hentbol Liginde ve Milli takımlarda oynayan 19-37 yaş aralığında olan farklı antropometrik özelliklere sahip 51 adet hentbol oyuncusu üzerinde yapılan sürat, çeviklik ve kuvvet parametrelerinin pozisyonlara göre incelenmesini, elit oyuncuların sürat, çeviklik ve kuvvet değerlerinin ortaya konularak karşılaştırılmasının yapılmasını, elit hentbolcuların çeviklik parametresine etki eden bağımsız değişkenlerin ortaya çıkarılmasını hedefleyen bir araştırmada, istatistiksel analiz sonucunda sol kanat oyuncuların yağsız vücut kitleleri, boyları ve çeviklik ölçümleri farklı pozisyonlarda oynayan oyunculara göre istatistiksel farklılıklar gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Yapılan doğrusal regrasyon analiz sonuçlarına göre ise elit hentbol oyuncuların çeviklik değerleri ile yaş ve dikey sıçramaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (14).

Boy ortalaması 188,79±6,90 santimetre, vücut ağırlığı 92,5±11,52 kilogram, yaşı 25,14±4,42 olan Türkiye liglerinde oynayan 15 adet elit erkek hentbolcu üzerinde yapılan izokinetik bacak gücü ile çeviklik ve hız performansı arasındaki ilişkinin belirlenmesini konu alan bir başka araştırmada, özellikleri belirtilen hentbol oyuncularının izokinetik bacak gücü ile hız ve çeviklik performansları arasında bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır (15).

Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Anaerobik Güç, Çeviklik ve Vücut Kompozisyonu Parametrelerinin Karşılaştırılması isimli bir çalışmada yaşı 22 ± 3,7 yıl , boyu 177,7 ± 5 cm, vücut ağırlığı 73,2 ± 4,7 kg olan 27 profesyonel futbolcu ile yaşı 21,2 ± 2,1 yıl , boyu 178 ± 5 cm, vücut ağırlığı 71,3 ± 10,4 kg olan 30 amatör sporcunun yaş, boy ve vücut ağırlığı özelliklerinde fark bulunmamıştır. Anova istatistik verilerine göre tüm çeviklik testleri sonucunda profesyonel ve amatör futbolcular arasında güç, çeviklik ve sürat özellikleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$) (16).

Gerçekleştirdiğimiz bu çalışmada uygulanan testler literatür ile karşılaştırıldığında yakın sonuçlar alınmış ve çeviklik test sonuçlarında antropometrik değişkenlerin belirleyici olmadığı ancak sürat gerektiren becerilerde antropometrik değişkenlerin belirleyici bir etken olabileceği görülmüştür .

KAYNAKLAR

1- Kızılet A., Atılan O., Erdemir İ., 12-14 yaş grubu basketbol oyuncularının çabukluk ve sıçrama yetilerine farklı kuvvet antrenmanlarının etkisi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010, 12 (2): 44-57

2- Okur M. Genç Basketbolcularda 8 Haftalık Hız Antrenman Programının İvmelenme ve Çeviklik Üzerine Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2011

3- Başkal M. 18-25 Yaşları Arası Basketbol Oynayan, Basketbol Bırakan ve Düzenli Spor Yapmayan Öğrencilerin Antropometrik ve Solunum Parametrelerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Niğde Üniversitesi,

4- 2005Karacabey K. Sporda performans ve çeviklik testleri. *International Journal of Human Sciences*, 2013, 10 (1):1693-1704.

5- Erikoğlu Ö. 15-17 Yaş Arası Futbolcularda Çeviklik ile Vücut Kompozisyonu ve Rast Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Aksaray: Aksaray Üniversitesi,

6- Sevim Y. *Basketbol Teknik-Taktik-Antrenman,* 2. Baskı. Ankara, Tütibay Ltd. Şti., 1997:2-229.

7- Eroğlu A.K. Farklı Türlerdeki Hareketlilik Çalışmalarının Basketbolculardaki Bazı Fizyolojik Parametrelere, Motorsal Yeteneklere ve Teknik Özelliklere Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2004.

8- Hoffman J, Fry AC, Howard R, Maresh CM, Kraemer WJ. Strength, Speed and endurance changes during the course of a Division I basketball season. *The Journal of Strength and Conditioning Research.,* 1991, 5 (3):144-149

9- Latin RW, Berg K, Baechle T. Physical and performance characteristics of NCAA Division I male basketball players. *The Journal of Strength and Conditioning Research.,* 1994, 8 (4):214-218

10- Güler U. 10 – 16 Yaş Grubu Erkek Basketbol ve Futbolcuların Seçili Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2016

11- Gabbett TJ, Sheppard JM, Pritchard-Peschek KR, Leveritt MD, Aldred MJ. Influence of closed skill and open skill warm-ups on the performance of speed, change of direction speed, vertical jump, and reactive agility in team sports athletes, *The Journal of Strength and Conditioning Research.,* 2006, 22 (5): 1413-5.

12- BALCIOĞLU A. Futsal Antrenmanlarının 12 - 14 Yaş Erkek Çocuklarda Sürat, Çeviklik ve Anaerobik Güce Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Hatay: Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, 2018

13- Öz H. Türkiye Kadın Basketbol Süper Liginde Oynayan Basketbolcuların 8 Haftalık Bireysel Kuvvet ve Kondisyon Programı Sonrası Antropometrik ve Motorik Gelişimlerinin Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2018

14- Şentürk İ. Elit Oyunculardа Sürat, Çeviklik ve Kuvvet Parametrelerinin Pozisyonlara Göre İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2016

15- Aktuğ ZB, Dündar A, Murathan F, İri R, The determination of the relationship between isokinetic leg strengths and agility speed performance of elite hentball players. *Journal of Education and Training Studies.,* 2018, 6 (6):25-30

16- Yapıcı H. Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Anaerobik Güç, Çeviklik ve Vücut Kompozisyonu Parametrelerinin Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, 2011

Bireysel Spor İle Uğraşan Sporcuların Mücadele Sporlarına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi

[1]Hande İNAN, [2]Ali Rıza ATICI, [1]Fatih MURATHAN, [1]Mehmet KARTAL

[1]*Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, ADIYAMAN*

[2]Adıyaman Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, ADIYAMAN

ÖZET

Bireyin bedensel, motorik ve zihinsel performansını ortaya koyabileceği, içerisinde bireysel olarak mücadeleyi barındıran bir spor dalını yapmaya ihtiyaç duyması ve bunu yaparken de belli bir sportif eğitime tabi tutulması, kendini ifade edebildiği bir spor branşına yöneltmektedir. Özellikle bireysel sporlarda, bireyin ilgili spor branşında başarıyı yakalayabilmesinde o bireyin belirli bir mücadele gösterme güdüsüne sahip olması, mücadele etmeye ilişkin sahip olduğu tutum önemli bir rol oynamaktadır. Bu bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı, dövüş sporları ile uğraşan sporcuların mücadele sporlarına ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya Adıyaman ilinde karate ve tekvando branşı ile uğraşan 67'si erkek, 46'sı kadın olmak üzere toplam 113 sporcu gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Çelik Kayapınar ve diğ. (2016) tarafından geliştirilen '' Mücadele Sporlarına İlişkin Tutum Ölçeği'' kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.00 paket programı ile analiz edilmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, cinsiyet ve branş değişkenleri ile mücadele sporlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasında anlamlı olarak farklılık bulunmuştur. Ayrıca yaş değişkeni ile mücadele sporlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sporculuk yılı değişkeni ile mücadele sporlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bireysel Spor, Mücadele Sporları, Tutum, Sporcu

Investigation of TheAttitudesTowardsThe Combat Sports of AthletesEngaged in Individual Sports

ABSTRACT

Theindividual'sphysical, motoricandmentalperformance, which can revealtheindividualsportthatcontainsthestruggle of theindividualneedsto do, and in doingsosubjectto a certainsportivetraining, directing a sportsbranch can expressitself. Especially in individualsports, theindividual has themotivationtoshow a certainstruggle in ordertoachievesuccess in therelatedsportsbranchandtheattitude of theindividualtostruggleplays an important role. Inthelight of thisinformation, theaim of thisstudy is toexaminetheattitudes of theathletesdealingwithcombatsports in terms of somevariables. A total of 113 athletes, including 67 maleand 46 female, whowereengaged in karate andtaekwondobranches, participated in thestudyvoluntarily. As a data collectiontool in thestudy ''Scale on Attitudestowardsthe Combat Sports'' whichdevelopedby Çelik Kayapınaret.al. (2016) wereused. Thedatawereanalyzedwith SPSS 21.00 package program.

Accordingtotheresultsobtained in thestudy, genderandbranchvariablesandscale on attitudestowardsthecombatsportsweresignificantlydifferent. Inaddition, it wasfoundthattherewas a significantdifferencebetweenagevariableandscale on attitudestowardsthecombatsports. Itwasconcludedthattherewasnosignificantdifferencebetweentheyear of sportsmanshipandthe total scores of thescale on attitudestowardsthecombatsports.

Keywords: Individual Sports, Combat Sports, Attitude, Athlete

GİRİŞ

Ferdi veya takım olarak uygulanan, kendine has bir takım kuralları bulunan bu kurallar doğrultusunda yönetilen, kazanmayı hedefleyen bedensel faaliyetlerin tamamı spor olarak tanımlanabilmektedir (Demirci 2006).

Spor, fiziksel bakımdan insan bedenini geliştirmenin yanında, çeşitli oyunlar, hareketler, yarışmalar aracılığıyla da insan karakterini, egosunu, sportif mücadeleye yönelik davranış biçimini belirleyen bilim dalı olarak ifade edilmektedir (Güven 2006).

Eserpek'e(1981, akt. Canakay, 2006) göre insan, parçası olduğu toplumda ve sosyal gruplarda diğer insanlarla etkileşmesinin ürünü olan karmaşık bir varlıktır. İnsan doğduğu andan itibaren hem fizik hem de sosyal çevresiyle etkileşime girmekte ve etkileşme durumunun beklentileri yönünde kişilik özellikleri, tutumlar, davranış biçimleri ve dünya görüşü geliştirecek yönde sosyalleşmektedir.Tutumlar dinamik, devamlı, teşvik edici ve güdüleyicidir. Tutumlar kişilerin düşünce, duygu ve davranışlarını etkileyerek onların yaşamlarına yön verir (Tavşancıl, 2002).

Bireyin bedensel, motorik ve zihinsel performansını ortaya koyabileceği, içerisinde bireysel olarak mücadeleyi barındıran bir spor dalını yapmaya ihtiyaç duyması ve bunu yaparken de belli bir sportif eğitime tabi tutulması, kendini ifade edebildiği bir spor branşına yöneltmektedir. Özellikle bireysel sporlarda, bireyin ilgili spor branşında başarıyı yakalayabilmesinde o bireyin belirli bir mücadele gösterme güdüsüne sahip olması, mücadele etmeye ilişkin sahip olduğu tutum önemli bir rol oynamaktadır.

Tüm Bu bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı, dövüş sporları ile uğraşan sporcuların mücadele sporlarına ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma, tarama modelinde olup, betimsel bir nitelik arz etmektedir. Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem

Araştırmaya Adıyaman ilinde karate ve tekvando branşı ile uğraşan 67'si erkek, 46'sı kadın olmak üzere toplam 113 sporcu gönüllü olarak katılım göstermiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Çelik Kayapınar ve diğ. (2016) tarafından geliştirilen '' Mücadele Sporlarına İlişkin Tutum Ölçeği'' kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Veri toplama işlemleri tamamlandıktan sonra elde edilen tüm veriler gerekli istatistiksel işlemlerin yapılması amacıyla hazır hale getirilerek SPSS 15.0 paket program kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Mücadele Sporlarına İlişkin Tutum Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kadın	46	65,66	3020,50	1142,500	,020
Erkek	67	51,05	3420,50		

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre mücadele sporlarına ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan mannwhitney u testine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo2.Mücadele Sporlarına İlişkin TutumÖlçeğiPuanlarınınYaş DeğişkenineGöreKruskal Wallis TestiSonuçları

Yaş	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	p
18-21	50	69,97	3	15,054	,001
22-25	55	48,25			
26 ve üstü	8	36,13			

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre mücadele sporlarına ilişkin tutumlarında bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan kruskalwallis testine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo3.Mücadele Sporlarına İlişkin Tutum ÖlçeğiPuanlarınınBranş Değişkenine Göre Mann Whitney U TestiSonuçları

Branş	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Hentbol	63	44,54	2806,00	790,000	,000
Voleybol	50	72,70	3635,00		

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların branş değişkenine göre mücadele sporlarına ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan mannwhitney u testine göre anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo4.Mücadele Sporlarına İlişkin TutumÖlçeğiPuanlarınınSporcu Özgeçmişi DeğişkenineGöreKruskal Wallis TestiSonuçları

Sporcu Özgeçmişi	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	p
2-4 Yıl	43	58,65	3	,656	,720
5-8 Yıl	15	50,80			
9 yıl ve üzeri	55	57,40			

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların sporcu özgeçmişi değişkenine göre mücadele sporlarına ilişkin tutumlarında bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan kruskalwallis testine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, dövüş sporları ile uğraşan sporcuların mücadele sporlarına ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet, branş ve yaş değişkenleri ile mücadele sporlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Singh ve Devi (2013) tarafından gerçekleştirilen bilimsel bir araştırmada erkeklerin kadınlara göre oyun ve spora karşı daha olumlu bir tutum sergiledikleri saptanmıştır. Benzer bir şekilde Tomik ve ark. (2012) tarafından yapılan bir araştırmada da erkek öğrencilerin kız öğrencilere beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu ortaya konulmuştur. Bu araştırma bulguları mevcut araştırma bulgusu ile çelişmektedir.Kangalgil ve ark. (2006) tarafından yapılan bir çalışmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu araştırma bulgusu mevcut araştırma bulgusu ile benzeşmektedir.

Sporcu özgeçmişi değişkeni ile mücadele sporlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu durum, sporcuların ilgili branşa başladıkları ilk yıllarda daha hevesli ve istekli olmalarından dolayı spora yönelik tutumlarının bu dönemlerde daha yüksek olması, yıllarca süren ve yoğun bir şekilde devam eden antrenmanlar sonucunda sporcuların tutumlarının azalmasında tükenmişlik olgusunun etkili olabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak; cinsiyet ve branş değişkenleri ile mücadele sporlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasında anlamlı olarak farklılık bulunmuştur. Ayrıca yaş değişkeni ile mücadele sporlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sporcu özgeçmişi değişkeni ile mücadele sporlarına ilişkin tutum ölçeği toplam puanları arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

Canakay, U. (2006). Müzik teorisi dersine ilişkin tutum ölçeği geliştirme. Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu Bildirisi, Pamukkale Ünv. Eğit. Fak. Denizli, 26-28 Nisan, s.297-310.

Demirci, A., (2006). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri: Eğitim Fakültesi. Değişim Yayınları, İstanbul.

Güven, G., (2006). Kütahya'daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Kangalgil, M.,Hünük, D, Demirhan, G. (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora İlişkin tutumlarının karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi, 17 (2), 48-57.

Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Singh, R.K.C., Devi, KS. (2013). Attitude of highersecondarylevelstudenttowardsgamesandsports. International Journal of PhysicalEducation, Fitnessand Sports. 2(4), 80-85.

Tavşancıl, E. (2002). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayınları.

Tomik, R.,Olex-Zarychta, D., Mynarski, W. (2012). Socialvalues of sportparticipationandtheirsignificanceforyouthattitudestowardsphysicaleducationandsport, Studies in PhysicalCultureandTourism, 19 (2) , 99-104.

Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Akademik Öz Yeterliliklerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Sermet Toktaş

Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü

ÖZET

Giriş Öz yeterlilik bir iş karşısında bireyin işi yapabileceğine dair güveni olarak tanımlanırken, akademik öz yeterlilik(AÖY) ise bireylerin akademik görevleri istenilen çıtada ve başarıda yapabileceğine yönelik inancını ifade etmektedir (Gore, 2006). Akademik öz yeterlilik (AÖY), bireylerin akademik işlerini başarabileceğine olan inancıdır (Millburg, 2009).

Amaç Bu çalışmamızın amacı beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğretmen adaylarının akademik öz yeterliliklerini bazı değişkenlerle karşılaştırmaktır.

Yöntem Araştırma, durumu tespit etmeyi amaçladığı için tarama modeli türlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır. Araştırmamızın örneklem grubunu 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Bayburt Üniversitesi ve Sütçü İmam Üniversitesi okuyan 110 erkek (%58,8), 77 kadın (%41,2) öğretmen adayı oluşturmaktadır. Katılımcılara kişisel bilgi formu ile Ekici (2012) tarafından geliştirilen akademik öz yeterlilik ölçeğini (AÖY) uygulandı. Veriler SPSS 21.0 paket programında analiz edildi. Cinsiyet karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, annenin ve babanın eğitim düzeyleri için tek yönlü anova testi ve akademik öz yeterliliğinin alt boyutları ilişkisini belirlemek için korelasyon testi kullanılmıştır.

Bulgular Çalışmamıza katılan öğretmen adaylarının cinsiyet açısından akademik öz yeterliliğin alt boyutları arasında bir ilişki bulunmadı. Anne eğitim durumunu incelediğimizde AÖY ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulundu ($p<0,05$). Baba eğitim durumunu incelediğimizde AÖY ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulundu ($p<0,05$). AÖY alt boyutları arasındaki ilişkiye baktığımızda sosyal statü ile bilişsel uygulamalar arasında pozitif yüksek düzeyde bir ilişki bulundu. Sosyal statü ile teknik beceriler arasında pozitif orta düzeyde bir ilişki bulundu. Bilişsel uygulama ile teknik beceri arasında pozitif yüksek düzeyde bir ilişki bulundu.

Sonuçlar Yapılan araştırmada sonuç olarak cinsiyetin akademik öz yeterlilik üzerinde bir etkisi olmadığı buna karşılık anne ve baba eğitiminin akademik öz yeterlilik açısından anlamlı farklılıkların olduğu görüldü. Akademik öz yeterliliğin alt boyutlarının korelasyon ilişkisinde ise pozitif bir ilişki görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Akademik Öz Yeterlilik, Öğretmen Adayı, Eğitim

The Investigation of Academic Self-Efficacy of Physical Education Candidate Teachers in Terms of Some Variables

ABSTRACT

Introduction: Self-efficacy is defined as the confidence of an individual in doing a job while academic self-efficacy (ASE) expresses his / her belief that the academic tasks of individuals can be achieved in the desired level and success (Gore, 2006). Academic self-efficacy (ASE) is a belief that individuals can achieve academic work (Millburg, 2009).

Purpose: The aim of this study is to compare the academic self-efficacy of pre-service teachers studying in physical education and sports college with some variables.

Method: The research was designed with relational scanning model, which is one of the types of screening models, as it aims to identify the situation. The sample group of our study consisted of 110 men (58.8%) and 77 women (41.2%) pre-service teachers who were studying at Bayburt University and Sütçü İmam University in 2018-2019 academic year. The participants were administered a personal information form and an academic self-efficacy scale (ASE) developed by Ekici (2012). The data were analyzed in SPSS 21.0 package program. The frequency

distributions test was applied to determine the descriptive features of the sample group. Independent samples t-test was used to compare gender, one-way Anova test for education level of mother and father, and correlation test to determine the relationship between sub-dimensions of academic self-efficacy.

Results: There was no relationship between the sub-dimensions of academic self-efficacy in terms of gender of teacher candidates participating in our study. When we examined mother's educational status, significant differences were found between the subscales of the ASE scale ($p < 0.05$). When we examined the educational status of the father, there were significant differences between the subscales of the ASE scale ($p < 0.05$). When we look at the relationship between ASE subscales, a positive high level was found between social status and cognitive practices. A positive intermediate level between social status and technical skills was found. A high positive correlation was found between cognitive and technical skills.

Conclusion: As a result, ıt was seen that gender did not have an effect on academic self-efficacy, on the other hand, there were significant differences in terms of academic self-efficacy of mother and father education. It was found that there was a positive relationship between the sub-dimensions of academic self-efficacy and the correlation relationship.

Keywords: Academic Self-efficacy, Teacher Candidate, Education

GİRİŞ

Yeterlilik; herhangi bir performansı gerçekleştirmek için yeterli bilgiye ve donanıma sahip olabilme derecesidir. Öz yeterliliğin tanımı ise bireyin belirli bir performansı başarmasını oluşturacak davranışları düzenleme ve yürütebilme yeteneği ile ilgili kişisel inanç şeklinde tanımlanabilir (Schwarzer, 2014).

Öz yeterlilik şu şekilde tanımlanmıştır. Ortaya çıkmış durum veya olaylarla baş edebilme ve bu durumu değiştirmeye yönelik yetenek ve becerileri şekillendirmek için kişinin başarabileceğine olan inancıdır. Aynı zamanda öz yeterlilik bireyin belirli yeteneklerini ortaya çıkarması için gerekli olan tutum, düşünce ve duyguların birleşiminden oluşan eylem dizilerini organize etme ve gerçekleştirme becerisine olan inancıdır (Markman, Balkin ve Baron, 2002; Hefferon ve Boniwell, 2014).

Öz yeterlik inançları, bireylerin ulaştıkları başarı ölçüsünün güçlü belirleyicileri olduğu ve bireylerin tutumlarında bir kilit açma rolü üstlendiği söylenir. Öz yeterlik inancı ile ilgili diğer tanımlara baktığımızda; kişinin kendisinde var olan yeteneğine güvendiği ve bu sebeple öz yeterlik inancının kişinin motivasyonunu doğrudan ve yapıcı bir biçimde etkilediği görülmektedir. (Moore ve Anderson, 2003).

Yirminci yüzyılın sonlarında gündem olan kalite, ilerleyen dönemde insan kalitesinin ilerlemesi konularına ağırlık verilip dikkat edilirse, öğretmenlik mesleğinin önceliğinin de kendi kalitesini yükseltecek çalışmalarda yoğunlaştığı görülmektedir (Yetim ve Göktaş, 2004).

Eğitim sisteminin temel unsuru olan öğretmenler, eğitim sisteminin başarılı olması için öğretmenin niteliğiyle bağdaşmaktadır. Toplum her zaman nitelikli insan gücü ile rekabetini sürdürmek istemesinden dolayı öğretmenler her daim ilgi odağı olmuş, öğretmenlerin nitelikli olarak yetiştirilmesi için dünyada birçok araştırma yapılmıştır. Birçok araştırmada eğitim sisteminin ana unsurunun öğretmenler olduğu ve eğitim sisteminin başarısının yükselmesi için öğretmenlerin sahip olduğu nitelikler ve özelliklerle ilişkili olduğu açıkça söylenmektedir (Erişen ve Çeliköz, 2003).

İyi sonuçlara ulaşabilmek, bazı eylemleri gerçekleştirmek için insanlar kişilerin yetenekleri hakkında eleştiride bulunurlar. Eleştiriden sonra kişi bu eylemlere devam eder ya da girişmezler (Driscoll, 2012).

Bandura (1977) öz yeterlilik; bireyin farklı güçlüklere rağmen, güçlükleri yenebileceğine dair kendisine olan inancıdır. Bireyin tepkilerinin sonuç algısı beklentisi ile ilgiliyken, kişinin özyeterlilik beklentileri kişinin kendisiyle doğrudan ilgilidir. Bu durum kişinin kendi hayatı üzerinde daha hareketli ve kontrollü etkilere sahip olduğunu hissettirir. Bu durum kişinin hayatına ve çevresine karşı mücadele ederken kontrol edebilmesi topluma adaptasyonunu sağlamaktadır (Bandura, 1977).

Bandura (1994) öz yeterliliği yüksek olan kişinin özelliği şunlardır.

- Kendine olan güveni fazladır.
- Bütün olayları kolayca çözebilir.
- İyimser bir bakış açısıyla olaylara yaklaşırlar.
- Değişik bakış açısı sayesinde başarılı olurlar.
- İş stresini azaltma yeteneğine sahiptir ve depresif durumlara karşı kuvvetlidir.
- Zorlayıcı amaçları vardır ve amacına ulaşmak için kararlıdırlar.
- Başarısızlıklar karşısında yılmadan çalışmaya devam ederler.
- Cesaret ve inançları gelişmiştir.
- Başarısız oldukları zaman kendisinin az çaba gösterdiğini, eksik bilgiye ve beceriye sahip olduğuna kanaat getirirler. Başarısızlığından dolayı öz yeterlilik duygularını çok hızlı bir şekilde yenileyebilirler.

Bandura (1994) öz yeterliliği düşük olan kişinin özelliği şunlardır.

- Kendisine karşı şüphecidir, zor görevlerden kaçarlar.
- Stres karşısında çabucak depresyona girerler.
- İşlerinde zorluk ile karşılaştığında çabasını azaltır ve hemen vazgeçerler.
- Performansları yetersiz olduğunda, yeteneklerinin olmadığını düşünürler. Kendisine olan inançları kaybetmek için başarısızlığa gerek yoktur.
- Karşılaştığı olaylara karşı güçsüz ve kararsızdırlar.
- Zorluklarla karşılaştığında vazgeçmek için bahaneleri olur. Genellikle karamsar bir bakış açısına sahiptir.
- Karakteristik özellikleri ise; umutsuz, mutsuz, yetersizlik hissi ve olaylarla baş edememe gibi özelliklere sahiptir.

Öz Yeterlilik Tipleri

1- Mücadeleci Öz Yeterlilik

Bireylerin mücadele etme öz yeterliliği yüksekse güçlükler karşısında başarılı olma inancı da yüksek olur. Öz yeterliliği düşük ise kişi güç bir durumla karşılaştığında denemede yapmak istemez, endişelenir ve devamlı kendisini tehdit altında hisseder. Hayata yaşanan güçlüklere karşı mücadele edilmesi için gösterilen performans mücadeleci öz yeterliliktir (Karahan, 2008, Uzel, 2009).

2- Akademik Öz Yeterlilik

Bandura (1977) öz yeterliliğin tanımı yapıldıktan sonra, yapılan çalışma ve eğitim araştırmacıları öz yeterlilik inancının akademik yaşantının her bölümünde etkili olduğunu

gözlemlemişlerdir. Öz yeterlilik, verilen bir iş karşısında bireyin işi yapabileceğine olan güveni olarak tanımlanır, akademik öz yeterlilik (AÖY) bireylerin akademik görevleri beklenen düzeyde ve başarıda yapabileceğine yönelik inancını ifade etmektedir (Gore, 2006). Akademik öz yeterlilik, bireylerin akademik görevleri başarabileceğine olan inancıdır (Millburg, 2009).

Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007)'nin Zimmerhofer (2006)'dan aktardığına göre öğrencilerin öğrencilik yıllarında tempolu bir öğrenim ve yoğun bir çalışma gerektiren bir üniversite eğitim yaşamının sürdürüp sürdüremeyeceğini tahmin etmesi gerekmektedir. Öğrenci güçlükler karşısında ne kadar mücadele ettiği öğrencinin başarısı için çok önemlidir. Öğrenci yeterli bir çaba gösterdiğinin farkında olduğunu düşünürse öğrenmede yeterli derecede olmaz, bundan ötürü gireceği sınavlarda başarılı olmak için gayret göstermez.

3- Öğretmen Öz Yeterliliği

Kurt (2012)'un Goddard ve arkadaşları (2004) öğretmen yeterli ise sınıf içi uygulamalar ile alakalı kararlar, öğretmenlerin yeterlilik hissinden doğrudan etkilenirler. Öğretmenlerin öz yeterliliğinin yüksek olması öğrencilerin derse olan ilgisini ve konuları anlama düzeyini dolayısıyla sınıf içinde uygulayacağı bütün etkinlikleri etkilemektedir.

Öz Yeterliliğin Süreçleri

Öz yeterlilik; kişinin var olan yeteneklerine ilişkin inançları olarak tanımlanabilir. Öz yeterliliğin, dört ana süreci vardır. Bunlar; bilişsel süreç, motivasyonel süreç, duygusal süreç ve seçim sürecidir. Bu süreçler her zaman birlikte işlerler (Bandura,1994).

1- Bilişsel süreç

Öz yeterliliğin etkileri bilişsel süreç ile farklı şekillerde gerçekleşir. Bireyin birçok davranışı, amacı ve istediği şekilde gerçekleştirir. Birey göstermiş olduğu davranışlar bireyin belirlediği amaçlar yönünde şekillenir (Kılıç, 2014**).**

Kişinin kendisine amaç belirlemesi, kendi kapasitesine verdiği önemden yani öz yeterlilikten etkilenir**.** Öz yeterlilik algısı, hissi ve zihinsel süreçleri etkileyerek, amaçlar için ortaya koyulacak performansları etkiler. Kişinin öz yeterlilik gücü, bireyin amacını şekillendirmesini etkiler. Kuvvetli öz yeterliliği olan kişiler sorumluluk duygusu gelişmiştir (Bandura, 1995). Düşünce, eylemin uygulanmasının birinci bölümüdür. İnsanların öz yeterliliklerine bakıldığında aklında kurdukları ve tahmini durumların çeşitleri ile ilişkilidir. Öz yeterliliği yüksek olan bireylerin kendilerini motive edecek ve olumlu etki gösterecek başarılı olabilecekleri durumları hayal ederler. Öz yeterliliği düşük olan bireyler ise başarısız senaryoları hayalini kurarlar ve birçok durumun iyi gitmeyeceği ihtimali üstüne kurarlar (Bandura, 1994). Bireyin düşünce durumuna göre aldığı kararları, yaşamına etki eden olayları kontrol altına alabileceğini gösterir (Duman, 2007).

2- Motivasyonel süreç

Öz yeterlilik güdülenmenin psiko-sosyal dönemlerinde önemli bir yer tutar. Bireyler, güdülenmelerini bilişsel tutum olarak üretirler, kendilerini motive eder ve ileriyi görmeleri sayesinde tahmini olarak yaptığı eylemlere rehberlik ederler. Kendisinin durum performans sınırlarını şekillendirir. İleride olabilecek sonuçları tahmin ederek, kendilerine bir hedef belirlerler ve bu hedef doğrultusunda bir planlamalar yapar. Boyutları çeşitli olan, üç bilimsel motivasyon sağlama şekli vardır. Bunlar; atıf (attribution), sonuç beklentisi (outcome

expectancy), hedef (target) olarak belirlenmiştir. Öz yeterlilik, motivasyonu etkilemektedir (Bandura, 1994).

3- Duyuşsal Süreç

Bireyin yeteneğine olan inancı, güdülenme durumuna göre güç durumlar karşısında stres ve depresyon gibi duygusal durumlara etki etmektedir. Algılamış olduğumuz öz yeterlilikte stres ve kaygı oluşturan durumların kontrolünde çok önemli bir rol üstlenmektedir. Düşük öz yeterliliğe sahip bireyler yüksek düzeyde kaygıya sahiptir ve olaylara karamsar olarak bakarlar. Bu durumda bireyin işlevini zayıflatır (Bandura, 1994).

Bireylerin öz yeterliliğinin seviyesi zor durumlarla karşılaştıklarında stres ve kaygı seviyelerini etkiler. Kaygı ve stres veren durumlar olduğunda bu durum üzerinde kontrol kuracağına inanan bireyler olumsuzluk hissetmezler. Öz yeterliliği düşük olan bireyler ise kaygı verici unsurlar olduğunda kaygıları yüksek olmaktadır. Öz yeterliliği düşük olan bireyler, çözüm odaklı ve olumlu durumlardan çok kendisinin eksikliğine odaklanır ve etrafındaki birçok durumu tehlike unsuru olarak görürler ve her işi gözlerinde büyütürler. Öz yeterlilik bireylerin etkinliklere katılıp katılmayacağına etki eder.

Duygusal bağlılık tanımına göre; kişinin duygusal olarak bağlılığını ifade eder. Bireylerin örgütsel objelere sarılması ve özdeşleşmesi anlamına gelir (Meyer ve Allen, 1997). Çalışan kişinin örgüte duygusal bağlılığı örgütle bir bütün olmasını yansıtır. Duygusal bağlılık çalışanların örgütün amacını, değerini kabullenmesi ve örgütün faydasına yönelik olağanüstü çalışmasını sağlamasıdır (McGee ve Ford, 1987). Bu bağlılık türü tutumsal kaynaklıdır. Duygusal olarak bağlılığı etkileyen etmenler çoğunlukla kişisel, iş yaşantısı, yapısal etmenler olarak bölümlere ayrılabileceği belirtilmiştir. (Allen ve Meyer, 1996).

4- Seçimsel süreç

Kişiler kendi çevrelerini kendi seçimleri sonucunda oluştururlar. Bu yüzden dolayı öz yeterlilik inançları bireyin kendi seçtiği çevresi ve faaliyetlerini etkileyerek yaşantısına yön vermektedir. Bireyler başaramayacağına inandıklarında olay ve durumlardan kaçarlar. Bireyler kendi seçenekleri ile farklı ilgiler, yetenekler ve sosyal ilişkiler edinerek yaşamı deneyim edinirler. Kişinin kendi seçimi davranışını etkileyen herhangi bir durum kişisel gelişim yönünde yüksek ölçüde etkiye sahip olmaktadır. Buna sebep olarak tercih edilmiş çevrelerin yönetiminde yeteneğin, değerin, ilginin, sosyal etkinin devamını sağlamaktadır (Bandura,1994).

Akademik Öz Yeterlik Boyutları

Akademik öz yeterliliğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutlar teknik boyut, sosyal boyut ve bilişsel boyutlardır.

1- Bilişsel Boyut: Biliş, bireyin kendi iç koşulları ve içinde yaşamını sürdürdüğü fiziksel ve toplumsal çevreye yönelik olarak işlediği bir bilgi, inanç ya da düşünce şeklinde tanımlanır. Bilinen ya da algılanan her şey biliş olabilir. Bilişsel kuramı, bireyin çevresine yönelik nasıl bilgi edindiği, nasıl algıladığı, çevresine nasıl davrandığı ve çevresi üzerinde nasıl etkili olduğu ile uğraşır (Schunk, 1991). Bu dönem içerisinde, toplumsallaşma dönemindeki gibi birey, kendisini hayata motive edecek olan birçok yeni bilgiler öğrenmektedir (Dever, 2010). Bilişsel uygulama öğrenmeye dayalı bir terimdir. Öğrenme, bireyin yaşantılar sonucu elde ettiği davranışlarda meydana gelen oldukça uzun süreli değişmelerdir. Bir bilginin veya kazanılmış bir becerinin, öğrenme olabilmesi için davranışlarda değişiklik yapması ve bu değişikliklerin

uzun bir süre içerisinde devam etmesi gerekmektedir. Bilişsel kurama göre öğrenme, bireyin etrafında yaşananlara bir anlam yüklemesidir (Biricik, 2015).

2- Teknik Boyut: Bireye görev verildiği zaman bu görevleri yapabilmesi için ihtiyacı olan bilgi, yöntem ve teknikleri yapabilme yeteneğine sahip olabilmedir. Teknik boyut, öğrenilen bilgiyi görevinde kullanabilme becerisidir. Bireyin sonradan öğrendiği kazanımları fiziksel ve zihinsel efor harcayarak verilen bir işi yapabilmesidir. İşi yapabilmek için bilgi, yöntem ve tekniklerin kullanılma yeteneği işin teknik boyutunu oluşturur. Teknik boyut, bireyin almış olduğu eğitim, öğretim, tecrübe ve yeteneğine göre işi yapabilme verilen görevi amacına uygun şekilde yapabilme yeteneğidir (Biricik, 2015).

3- Sosyal Boyut: İnsanların toplum içerisindeki yerine, konumuna statü denir. Sosyal statü ise toplumun kişiye uygun gördüğü mevki veya pozisyondur. Sosyal statü ikiye ayrılmaktadır. Bu statüler sahip olunan ve başarılan statüdür. Sahip olunan statü kişinin doğuştan sahip olduğu ve kendisinin kazanmadığı, aldığı kimliğidir. Başarılan statü ise kişinin kendi çalışması ile kazandığı statüdür. Statü bireyin davranışlarına göre sürekli değişim gösterebilir. Kişinin sahip olunan statü üzerinde herhangi bir yetkisi yoktur (Sirios, 2004). Sosyolojik bakış açısıyla, statüler kendi aralarında ilişkili olduğunda veya birbiriyle karşılaştırıldığında anlam ifade eder (İçli, 2005). Statüsel saygınlık bir toplumsal değerlendirme durumudur. Kişinin statüyle ilgili işlerini ne kadar başarılı olarak yerine getirdiği hakkındaki değerlendirme kişisel saygınlık adını alır (Biricik, 2015).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, durumu tespit etmeyi amaçladığı için tarama modeli türlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır. Bu model de, iki ve daha çok fazla değişken arasındaki değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki bütün üniversitelerin eğitim fakültelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerindeki öğretmen adayları oluşturmaktadır. Araştırmamızın örneklem grubunu 2018-2019 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören Bayburt Üniversitesi ve Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan 110 erkek (%58,8), 77 kadın (%41,2),toplam 187 öğrenci oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının demografik bilgileri için araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu uygulanmıştır.

Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği (AÖY)

Ekici (2012) tarafından geliştirilen akademik öz yeterlilik ölçeğini, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarına uygulanan ölçek 33 sorudan oluşmuştur. Anket 5"li likert tipi olup oldukça Fazla (5 puan), Fazla (4 puan), Kısmen Fazla (3 puan), Az (2 puan) ve Oldukça Az (1 puan) olarak belirlenmiştir. Akademik öz yeterlilik ölçeğinin güvenirlik cronbach alfa katsayısı 0,71 olarak belirlenmiştir. Akademik öz yeterlilik ölçeği 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel

uygulamalar boyutu 19 madde (1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 30, 31, 32, 33)' den oluşmaktadır. Katılımcıların bilişsel uygulama boyutunu belirlemek için kullanılır. Teknik beceriler boyutu 4 maddeden (23, 26, 28, 29)'den oluşmaktadır. Katılımcının teknik beceri boyutunu belirlemek için kullanılır. Sosyal statü boyutu 10 maddeden (ölçekteki 2, 3, 4, 11, 14, 15, 16, 17, 25 ve 27. maddeler) meydana gelen bu alt boyut katılımcının sosyal statü boyutunu belirlemek için kullanılır.

Verilerin Analizi

Çalışmanın verileri SPSS 21.0 veri analiz programı ile yapıldı. Çalışmadan elde edilen verilerin frekans dağılımı tanımlayıcı istatistik ile yapıldı. Kategori değişkenleri için ise sayı (n) ve yüzde (%) olarak özetlenmiştir. Elde edilen veriler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson Korelasyon Katsayısından (P) yararlanıldı. Cinsiyet karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ailenin eğitim durumu için tek yönlü anova testleri kullanılmıştır. İstatistiksel sonuçlar $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	77	41,2
Erkek	110	58,8
Toplam	187	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet durumuna göre dağılımına bakıldığında %41,2 kadın, %58,8 erkek olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Eğitim Durumu	N	%
İlkokul	123	65,8
Ortaokul	37	19,8
Lise	20	10,7
Üniversite	7	3,7
Toplam	187	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumuna göre dağılımına bakıldığında ilkokul 123 (%65,8), ortaokul 37 (%19,8), lise 20 (%10,7), üniversite 7 (%3,7) dağılımı olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Eğitim Durumu	n	%
İlkokul	89	47,6
Ortaokul	44	23,5
Lise	33	17,6
Üniversite	21	11,2
Toplam	187	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumuna göre dağılımına bakıldığında ilkokul 89 (%47,6), ortaokul 44 (%23,5), lise 33 (%17,6), üniversite 21 (%11,2) dağılımı olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin AÖY Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	P değeri	t Değeri
Sosyal Statü	Kadın	77	26,95	6,37	0,26	1,117
	Erkek	110	25,93	6,08	0.27	1,108
Bilişsel Uygulamalar	Kadın	77	50,71	10,93	0,99	0,006
	Erkek	110	50,70	12,56	0,99	0,007
Teknik Beceriler	Kadın	77	9,37	2,87	0,70	0,376
	Erkek	110	9,21	2,87	0,70	0,376

Tablo 4 incelendiğinde; cinsiyet değişkeni açısından, AÖY ölçeğin alt boyutlarından sosyal statü alt boyutu puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 1,117 P=0,26>0.05].

Tablo 4 incelendiğinde; cinsiyet değişkeni açısından, AÖY ölçeğin alt boyutlarından bilişsel uygulamalar alt boyutu puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 0,006 P=0,99>0.05].

Tablo 4 incelendiğinde; cinsiyet değişkeni açısından, AÖY ölçeğin alt boyutlarından teknik beceriler alt boyutu puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 0,376 P=0,70>0.05].

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin AÖY Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal Statü	Gruplararası	433,973	3	144,658	3,929	,010
	Grup İçi	6737,051	183	36,814		
	Toplam	7171,024	186			
Bilişsel Uygulamalar	Gruplararası	2504,862	3	834,954	6,417	,000
	Grup İçi	23680,469	182	130,112		
	Toplam	26185,330	185			
Teknik beceriler	Gruplararası	144,982	3	48,327	6,385	,000
	Grup İçi	1385,201	183	7,569		
	Toplam	1530,182	186			

***p<0,05**

Tablo 5 incelendiğinde; annenin eğitim durumu açısından, AÖY ölçeğin alt boyutlarından sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik beceri alt boyutları puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur (P<0,05).

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin AÖY Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	Sig.
Sosyal Statü	Gruplararası	478,710	3	159,570	4,363	,005

	Grup İçi	6692,314	183	36,570		
	Toplam	7171,024	186			
Bilişsel Uygulamalar	Gruplararası	1204,444	3	401,481	2,925	,035
	Grup İçi	24980,887	182	137,258		
	Toplam	26185,330	185			
Teknik Beceriler	Gruplararası	90,084	3	30,028	3,816	,011
	Grup İçi	1440,099	183	7,869		
	Toplam	1530,182	186			

***p<0,05**

Tablo 5 incelendiğinde; babanın eğitim durumu açısından, AÖY ölçeğin alt boyutlarından sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik beceri alt boyutları puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur (P<0,05).

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin AÖY Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Sonuçları

AÖY ölçeğinin alt boyutları	Sosyal Statü	Bilişsel Uygulamalar	Teknik Beceriler
Sosyal Statü	1		
Bilişsel Uygulamalar	,743**	1	
Teknik Beceriler	,597**	,649**	1

****p<0,001**

Tablo 7 incelendiğinde AÖY alt boyutu olan sosyal statü ile bilişsel uygulamalar arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. AÖY alt boyutu olan sosyal statü ile teknik beceriler alt boyutu arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. AÖY alt boyutu olan bilişsel uygulamalar ile teknik beceriler alt boyutu arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yaptığımız çalışmada akademik öz yeterlilik alt boyutları ile cinsiyet arasında kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilere göre yüksek çıktığı halde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yalmancı ve diğerleri 2014'de fen bilgisi öğretmen adaylarının akademik öz yeterlilik algıları üzerine yaptığı çalışmalarında, cinsiyetler açısından anlamlı farklılık olmadığını bildirmiştir. Toklu 2010'da tenis antrenörlerinde liderlik özellikleri ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, öz yeterlilik durumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını bildirmiştir. Bozkurt 2013'de, beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik öz yeterlilikleri üzerine yaptığı çalışmasında, cinsiyetler arasında öz yeterlilik açısından anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Şahin, Gülay, Ogelman ve Ekici (2011) yaptıkları çalışmada akademik özyeterliliğin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir.

Araştırma sonuçlarımızdan farklı sonuçlarda literatürde bulunmaktadır. Yılmaz ve diğ. (2010) yaptıkları çalışmalarında kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlerden daha yüksek öz yeterliliğe sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Akdağ ve Walter (2005) Türkiye' deki bir grup öğretmemen adayının kendilerini bu meslekte ne kadar yeterli bulduklarını tespit etmek için yaptıkları çalışmada, kadın öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylarına göre daha yüksek öz yeterlilik duygusuna sahip oldukları sonucuna varmışlardır. Yine bir başka çalışmada da

Özdemir (2008) sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine ilişkin öz-yeterlilik düzeylerini araştırdığı çalışmasında; kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Demirtaş ve diğ. (2011) ise erkek adayların lehine yüksek olduğu hesaplanmıştır.

Baba eğitim düzeyine göre AÖY puanlarının karşılaştırılmasına akademik öz yeterliliğin sosyal statü boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bilişsel uygulamalar, teknik beceri boyutunda ise anlamlı farklılık görülmemiştir. Sosyal statü boyutunda ilkokul mezunu olan babaların puanları, ortaokul, lise ve üniversiteye göre anlamlı ve yüksek çıkmıştır. Duman (2018) baba eğitim durumuna göre AÖY ve puanlarının karşılaştırılmasına akademik öz yeterliliğin bilişsel ve sosyal boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Teknik boyutunda ise anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu çalışmadaki baba eğitim durumuna göre AÖY sosyal statü alt boyutundaki anlamlı farklılık çalışmamızı desteklemektedir.

Anne eğitim düzeyi ile AÖY puanlarının karşılaştırılmalarına baktığımızda akademik öz yeterlilik ölçeğinin alt boyutlarından bilişsel uygulamalar ve teknik beceriler alt boyutta anlamlı farklılık olduğu, sosyal statü alt boyutunda ise anlamlı farklılık görülmemiştir. Duman (2018) anne eğitim düzeyi ile AÖY puanlarının karşılaştırılmalarına baktığımızda akademik öz yeterlilik ölçeğinin alt boyutlarından sosyal ve teknik alt boyutta anlamlı farklılık olduğu, bilişsel alt boyutta ise anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu çalışmadaki anne eğitim durumuna göre AÖY teknik beceri alt boyutundaki anlamlı farklılık çalışmamızı desteklemektedir. Ancak bilişsel ve sosyal alt boyutlar çalışmamızla örtüşmemektedir. Bilişsel uygulamalar ve teknik beceri alt boyutlarında anne eğitim düzeyi ilkokul puan ortalaması, ortaokul, lise, üniversiteden daha yüksek çıkmıştır.

Aile çevresi çocuğun gelişimi için en önemli faktördür. Ebeveynler ekonomik güvence, beslenme ve bakım sağlar ve yaşamda kalabilmeleri için çocuklar ebeveynlerine bağımlıdır. Ergenlik döneminde ebeveynlerin etkisi bir dereceye kadar azalmasına rağmen, ebeveynler hala önemli kaynaklardır. Ergenin mental sağlığı ve özyeterliğinin gelişmesinde aile önemli bir faktördür. Çocuklar, karşılaşabilecekleri sorunlarla başa çıkma yollarını, ailede ve özellikle ana-babalarından öğrenirler. Ruhsal yönden, sağlıklı ya da olumsuz bir kişilik geliştirmelerinin, büyük ölçüde ana babalarının tutumlarına ve ana-baba-çocuk arasındaki ilişkilere bağlı olduğu söylenebilir. Çocuğun gereksinimlerinin aile tarafından karşılanması çocuğun özgüvenini geliştirir. Böylece kendi kapasitesi ve yeteneklerine güvenmeyi öğrenir (Dönmezer 2001). Roosa'ya göre (1993) ilişkileri güçlü aileler, çocuklarına problem çözme becerisini öğreterek, eleştirel olmayan olumlu destek vererek, birlikte olma duygusunu sağlayarak onların güçlüklerle baş edebilme davranışını öğrenmelerine yardımcı olurlar. Evde öğrenilen değerler ve beceriler bireylere yaşamlarını şekillendirme gücü sağlar. Lian ve Lin'in (2010) çalışmalarında da aile işlevselliğinde meydana gelen olumlu gelişmelerin kişilerin öz-yeterlik düzeyinde olumlu şekilde yükselmeye aksi durumun ise öz-yeterliğin düşmesine neden olduğu belirtilmektedir. Bu sonuca göre anne ve babanın eğitim durumunun düşük olması çocuklarının eğitiminin daha iyi olması için yakından ilgilenmesi olarak açıklanabilir.

AÖY alt boyutlarının korelasyon ilişkisini incelediğimizde sosyal statü ile bilişsel uygulamalar alt boyunun pozitif ve yüksek ilişkisi, bilişsel uygulamaları başaran kişilerin, toplum içerisinde sosyal statüsü bağlamında saygınlık kazandığı anlamına gelebilir.

ÖNERİLER

1) Öğretmen adaylarının kendilerini ifade etmesine olanak verilerek ve teşvik edilerek akademik öz yeterlilik inançları da güçlendirilebilir.

2) Öz yeterlilik inancı hakkında ailelere rehberlik ve psikolojik danışma uzmanları tarafından bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Bu sayede ailelerin kendi çocuklarının akademik başarısını olumlu yönde arttıracağını düşünebiliriz.

3) Bu çalışma, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi ve Bayburt Üniversitesi ile sınırlandırılmıştır. Daha geniş kitlelere ulaşılarak yapılması çalışmayı daha güçlendirecektir.

4) Araştırma sadece öğretmen adaylarına değil, eğitim yöneticilerine de uygulanmalıdır.

5) Bütün eğitim fakültelerinde öz yeterlik durumuna yönelik eksiklikleri dikkate alınarak, derslerinin programda yer verilmesi ile öğretmen adaylarının öz yeterlik algılarının yükseltilmesi sağlanabilir.

KAYNAKLAR

Akdağ, I., & Walter, J. (2005). Öğretmen adaylarının mesleki yeterlilik duygusu. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 3,(4), 127-131.
Allen, N. J.,& Meyer, J. P. (1996). Affective, continuance and normative commitment to the organization: An examination of constuct validity, Journal of Vocational Behavior. Vol:49,4. https://doi.org/10.1006/jvbe.1996.0043
Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychological. 84, 191-215. http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191
Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.].
Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing socities, in a. Bandura (Ed.), Self-Efficacy in Changing Societies. New York: Cambridge University Press.
Biricik, Y.S. (2015). Beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik öz yeterliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp
Bozkurt, T. M. (2013). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenlik öz yeterliliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara.
Demirtaş, H., Cömert, M. ve Özer N. (2011). Öğretmen adaylarının özyeterlik inançları ve öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları, Eğitim ve Bilim, Cilt 36, Sayı 159, Malatya.
Dever, A. (2010). Spor sosyolojisi. İstanbul: Başlık Yayınları.
Dönmezer, İ. (2001). Ergenlik ve ergenlik döneminde görülen bazı gelişim özellikleri ya da sorunları. Dönmezer, İ, editör. Ailede iletişim ve etkileşim. 3. Baskı. İstanbul: Sistem Yayıncılık; 148–164.
Driscoll, M.P. (2012). Öğretim Süreçleri ve Öğrenme Psikolojisi, (Çev: Ö.F. Tutukun, S. Okay ve E. Şahin), Anı Yayıncılık, Ankara.
Duman, B.A. (2007). Lise öğrencilerinin İngilizceye yönelik öz yeterlik algı puanlarının cinsiyete, alanlara ve farklı düzeylere göre ingilizce başarısını yordama gücü. Yüksek Lisans Tezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp
Duman, T. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ve akademik öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hitit Üniversitesi, Çorum.
Erişen, Y. ve Çeliköz N. (2003). Öğretmen adaylarının genel öğretmenlik davranışları açısından kendilerine yönelik yeterlilik algıları, Gazi Üniversitesi Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(4), 427-440.
Gore, P.A. (2006). Academic self-efficacy as a predictor of college outcomes: Two Incremental Validity Studies. Journal of Career Assessment, 14, 92-115. https://doi.org/10.1177/1069072705281367
İçli, G. (2005). Sosyolojiye Giriş. Ankara: Anı Yayıncılık.
Kılıç, S.K. (2014). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının biliş ötesi öğrenme stratejileri, akademik öz-yeterlikleri ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları, Yüksek Lisans Tezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp
Kurt, T. (2012). Öğretmenlerin öz yeterlik ve kolektif yeterlik algıları. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10(2), 195-227.

Lian, C. T. & Lin, T. E. (2010). Effects of family functioning and family hardiness on self-efficacy among college students. Sunway Academic Journal. 4, 99-107.
Markman, G. D., Balkin, D. B. & Baron R. A. (2002). Inventors and new venture formation: The effects of general self-efficacy and regretful thinking. Entrepreneurship Theory and Practice, 27(2), 149-165.
Mcgee, G.W., Ford, R.C. (1987). "Two Dimensions of Organizational Commitment: Reexamination of the Affective and Continuance Commitment Scales, Journal of Applied Psychology, 72, 638. DOI: 10.1037 /0021-9010.72.4.638
Meyer, J.P., Allen, N. J. (1997). A Three-Component Conceptualization of Organizational Commitment, Human Resources Management Review. 1, 11. https://doi.org/10.1016/1053-4822(91)90011-Z
Millburg, S. N. (2009). The effects of environmental risk factors on at-risk urban high school students' academic self-efficacy. Doktora Tezi. Ohio: University of Cincinnati. https://etd.ohiolink.edu/pg_10?0::NO:10:P10_ETD_SUBID:82853
Moore, M.G., Anderson, W.G. (2003) Handbook of distance education. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, Mahwah, NJ, US.
Özdemir, M. S. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine ilişkin öz-yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 54,277-306. http://www.kuey.net/index.php/kuey/article/view/301
Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. Educational Psychologist, 26, 207–231.
Schwarzer, R. (2014). Self-Efficacy: Thought Control of Action. New York: Taylor & Francis
Shunk, D. H. (2009). Eğitimsel bir bakışla öğrenme teorileri (Çev: Muzaffer Şahin), Ankara: Nobel Yayınevi.
Sirois, F. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of selfefficacy and the consideration of future consequences. Personality and Individual Differences. 37, 115–128.
Şahin, H., Gülay Ogelman, H., Ekici, H. (2011). Okul öncesi öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlik düzeylerine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi. Çağdaş Eğitim Dergisi, 36(389), 13-22
Toklu, O. (2010). Tenis antrenörlerinde liderlik özellikleri ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
Usher, E. L. & Pajeras, F. (2009). Sources of self-efficacy in mathematics: A validation study. Contemporary Educational Psychology, 34, 89–101.
Yalmancı, Gürbüzoğlu, S. ve Aydın, S. (2014). Fen bilgisi öğretmen adaylarının akademik öz yeterlilik algılarının incelenmesi, e - Kafkas eğitim araştırmaları dergisi, 1(2), 21.
Yetim, A. A. ve Göktaş Z. (2004). Öğretmenin mesleki ve kişisel nitelikleri. Kastamonu Eğitim Dergisi. 12(2), 541-550
Yılmaz, G., Yılmaz, B. ve Türk N. (2010). "Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi (Nevşehir İli Örneği)," Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 12(2), 8590.

Veteran Tenis Oyuncularının Farklı Tenis Kortlarındaki Müsabakalarından Elde Edilen Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Düzeylerinin İncelenmesi

Bülent Kilit[1], Erşan Arslan[2], Yusuf Soylu[2]

[1]*Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ*

[2]*Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Siirt*

ÖZET

Giriş: Tenis maç oyunu karakteristik olarak farklı şiddetlerde hareketleri içermektedir ve kort yüzeyi, teknik, taktik ve psikolojik birçok faktörün tenis maç performansını etkilediği bilinmektedir.

Amaç: Bu çalışmanın amacı, veteran tenis oyuncularının farklı kort yüzeylerinde oynatılan (toprak ve sert kort) müsabakalarından elde edilen fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya 18 veteran erkek tenisçi (yaş 39.0 ± 3.4 yıl, vücut boyu 175 ± 6 cm, vücut kütlesi 77 ± 5 kg) gönüllü olarak katıldı. Denekler rastgele iki gruba ayrıldıktan sonra sert ve toprak kortta maç yapmışlardır. Tenis oyuncularının maç içerisindeki algılanan hoşlanma düzeylerini değerlendirmek için fiziksel etkinlikten hoşlanma ölçeğinin kısa formu kullanıştır. Toprak ve sert kortlardan elde edilen fiziksel etkinlikten hoşlanma düzeyleri arasındaki farklılık t-testi ile değerlendirildi ($p<0,05$).

Bulgular ve Sonuç: Toprak kort yüzeylerinin, sert kort yüzeylerine göre algılanan hoşlanma düzeylerinin daha yüksek seviyede (30.9 ± 3.2 ve 25.7 ± 2.5 sırasıyla) olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, özellikle veteran tenis oyuncularının tenise özgü performanslarını daha fazla keyif alarak geliştirebilmelerinde toprak zeminli sahaları tercih etmeleri önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Tenis, müsabaka, toprak-sert kort, psikolojik yanıt.

Investigation of The Level of Physical Activity Enjoyment of Veteran Tennis Players on Different Court Surfaces During Tennis Matches

ABSTRACT

Introduction: The tennis match game is characterized by different intensity movements and It is known that many factors such as court surface, technical, tactical and psychological factors affect the performance of tennis.

Purpose: The aim of this study was to investigate the level of physical activity enjoyment of veteran tennis players on different court surfaces (clay and hard court) during tennis matches.

Methods: 18 male veteran (age 39.0 ± 3.4 years, body length 175 ± 6 cm, body mass 77 ± 5 kg) participated in the study voluntarily. The subjects were randomly divided into two groups and then matched on hard and clay court. In order to evaluate the perceived enjoyment levels of the tennis players in the matches, we used a short form of the physical activity enjoyment scale. The t-test was used to compare the physical activity enjoyment scale values for clay and hard court tennis matches ($p <0.05$).

Results and Conclusion: It was determined that higher levels of perceived enjoyment of clay court surfaces than hard court surfaces (30.9 ± 3.2 and 25.7 ± 2.5 respectively). As a result, it is recommended that veteran tennis players might prefer clay surface court in order to develop their tennis-specific performances with greater physical enjoyment.

Keywords: Tennis, competition, clay-hard court, psychological response.

GİRİŞ

Tenis, dünya çapında çok sayıda oyuncunun ve sporseverin ilgilendiği bir sporudur. Yıl boyu birbirini takip eden turnuvalar düzenlenmekte ve üst düzey profesyonel sporcudan çocuk, veteran ve engelli sporculara kadar değişkenlik göstermektedir (Fernandez ve ark. 2006). Tenis oyunu karakteristik olarak farklı şiddetlerde hareketleri içermektedir (Kilit ve ark., 2018b). Teknik, taktik, çevresel ve psikolojik birçok faktörün tenis maç performansını etkilediği

bilinmektedir (Fernandez ve ark. 2009). Bununla birlikte tenis müsabakaları farklı yapıdaki tenis kortlarında oynanabilmektedir. Bu kort yüzeylerinde çim kort en hızlı, toprak kort ise en yavaş kort zeminidir. Ayrıca kort zeminleri oyuncuların farklı teknik, taktik ve psikolojik tepkiler verdikleri tespit edilmiştir (Kilit ve Arslan, 2018a). Etkilenen bu faktörlerden psikolojik cevaplar çeşitli ölçekler kullanılarak yapılabilmektedir. Yapılan çalışmalarda Fiziksel Etkinlikten Hoşlanma Ölçeğinin farklı yaşlar ve düzeylerdeki kişiler için fiziksel etkinlikten hoşlanma düzeyini ölçebilen bir araç olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel Etkinlikten Hoşlanma Ölçeğini Graves ve ark. (2010) değiştirerek 5 maddelik kısa form halinde uygulamışlar ve bu ölçeğin 3 farklı yaş kategorisine ait verilerde her faaliyet için yüksek düzeyde ilişki bulmuşlardır (Cronbach'ın alfaları; ergenler ≥ 0.739, genç yetişkinler ≥ 0.783, yaşlı yetişkinler ≥ 0.840). Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanmış halini Mirzeoğlu ve Çoknaz (2014) Türk çocuk ve gençleri üzerinde uygulamış geçerlilik ve güvenirliği yapılmıştır.
Bu çalışmanın amacı, veteran tenis oyuncularının farklı kort yüzeylerinde oynatılan (toprak ve sert kort) müsabakalarından elde edilen fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin incelenmesidir.

METOT

Çalışmaya 18 veteran erkek tenisçi (yaş 39.0 ± 3.4 yıl, vücut boyu 175 ± 6 cm, vücut kütlesi 77 ± 5 kg) gönüllü olarak katıldı. Denekler 11±2 yıl tenis maç deneyimine sahip rekreatif düzeyde tenis oynayan sporculardan oluşmuştur. Oyuncular rastgele seçilerek iki gruba ayrılarak toprak (kırmızı kil) ve sert (green set) açık kortlarda 3 set üzerinden tenis maçları yaptırılmış (Türkiye Tenis Federasyonu maç kurallarına göre) ve maç sonrasında fiziksel etkinlikten hoşlanma ölçeği-kısa formu doldurmaları istenmiştir. Bu ölçek 5 maddelik soru ve 7'li Likert tipinde bir ölçektir (Graves ve ark., 2010; Mirzeoğlu ve Çoknaz, 2014). Araştırmada elde edilen verileri sınamak için SPSS-22 istatistik programı kullanılmış, kortlar arasındaki fiziksel etkinlikten hoşlanma düzeyini karşılaştırmak için T-testi kullanılmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Toprak ve sert kortlardaki müsabakalar sonucunda, toprak kort yüzeylerinin, sert kort yüzeylerine göre algılanan zevk düzeylerinin (FEHÖ) daha yüksek seviye (30.9 ± 3.2 ve 25.7 ± 2.5) olduğu tespit edilmiştir (tablo 1).

Tablo 1 toprak ve sert kortlardaki algılanan zevk düzeyleri

	Toprak kort	Sert kort	P
FEHÖ	30.9 ± 3.2	25.7 ± 2.5	0.001

FEHÖ: algılanan zevk düzeyleri ($p<0,05$)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Kilit ve Arslan (2018) genç tenis oyuncularının farklı kort zeminlerine göre maç performansları değerlendirdikleri çalışmada, performans açısından toprak kortlarda daha fazla çaba sarf edildiği bu sonuca rağmen, algılanan zorluk derecesinin daha düşük ve algılanan zevk düzeylerinin toprak kortta daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca maç sırasındaki psikolojik yanıtlarla ilgi çok az sayıda çalışma olduğu dikkat çekmektedir.

Sonuç olarak özellikle veteran tenisçilerin tenise özgü performanslarını daha fazla fiziksel zevk alarak geliştirebilmelerinde toprak zeminli sahaları tercih etmeleri önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Pluim, B. M. (2006). Intensity of tennis match play. British journal of sports medicine, 40(5), 387-391.

Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., & Mendez-Villanueva, A. (2009). A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play. Strength & Conditioning Journal, 31(4), 15-26.

Kilit, B., Arslan, E. (2018a). Playing tennis matches on clay court surfaces are associated with more perceived enjoyment response but less perceived exertion compared to hard courts, Acta Gymnica, 48(4), 147-152.

Kilit, B., Arslan, E. (2018b) Time-motion characteristics, notational analysis and physiological demands of tennis match play: a review, Acta Kinesiologica, 12(2), 5-12.

Graves L.E.F., Ridgers N.D., Williams K., Stratton G., Atkinson G., Cable N. (2010). The physiological cost and enjoyment of wii fit in adolescents, young adults, and older adults. Journal of Physical Activity and Health, 7, 393-401.

Mirzeoğlu, A. D., & Çoknaz, D. (2014). Fiziksel etkinlikten hoşlanma ölçeği-kısa formunun Türk çocuk ve gençleri için geçerlik ve güvenirlik çalışması. International Journal of Human Sciences, 11(1), 672-687.

Genç Tenis Oyuncularının Kort İçi Farklı Alıştırmalara Verilen Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Düzeyleri ve Algılanan Zorluk Seviyelerinin Karşılaştırılması

Erşan Arslan[1], Bülent Kilit[2], Yusuf Soylu[1]

[1] *Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Siirt*

[2]*Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ*

ÖZET

Giriş: Tenis içerisinde birçok farklı kombinasyonlarda fiziksel hareketlerle karakterize olan popüler bir spor dalıdır.

Amaç: Bu çalışmanın amacı, tenis oyuncularının kort içi farklı alıştırmalara verilen fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri ve algılanan zorluk seviyelerinin karşılaştırılmasıdır.

Yöntem: Çalışmaya 20 genç erkek tenis oyuncu (yaş 12.9 ± 0.4 yıl) gönüllü olarak katıldı. Sıklıkla kullanılan tenis egzersizlerinden Box ve Big X, 4 set ve 30:60 saniye çalışma-dinlenme metodu ile uygulanmıştır. Uygulanan egzersiz setleri sonrasında algılanan zorluk dereceleri Borg skalası ile, fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri ise PACES ölçeği kullanılarak belirlenmiştir. Box ve Big X alıştırmalarından elde edilen cevapların arasındaki farklılıkların belirlenmesi için t-testi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Vuruş sayısının daha yüksek olduğu Box alıştırmasından elde edilen algılanan zorluk derecesi daha düşük (Box: 6.2±0.3; Big X: 7.7±0.5) olmasına rağmen fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyinin (Box: 27.9±1.9; Big X: 21.1±1.5) daha fazla olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, özellikle genç tenis oyuncularında alıştırmalar sırasında kısa mesafe koşu ve daha fazla vuruş içeren alıştırmaların tercih edilmesi ve buna göre antrenman programlarının oluşturulması tavsiye edilmektedir.

Anahtar kelimeler: Tenis, alıştırma, kortiçi, algılanan zorluk, hissedilen hoşlanma.

Comparison of the Level of Physical Activity Enjoyment and Rating of Perceived Exertion of Young Tennis Players on Different on-Court Drills

ABSTRACT

Introduction: Tennis, includes different combination of physical actions, is a one of the popular sports.

Purpose: This study aimed to compare the level of physical activity enjoyment and rating of perceived exertion of young tennis players on different on-court drills.

Methods: 20 male youth (age 12.9 ± 0.4 years) participated in the study voluntarily. 20 young male tennis players (12.9 ± 0.4 years of age) performed 4 bouts of each two common on-court training drills, Box and Big X (30:60 seconds: 1:2 work:rest ratio). The rating of perceived exertion and level of physical activity enjoyment scale values were determined after each on-court tennis training drills' bout. The t-test was used to compare the rating of perceived exertion and physical activity enjoyment scale values for Box and Big X tennis training drills.

Results and Conclusion: Our results showed that Box drill with higher number of shots showed lower rating of perceived exertion (Box: 6.2±0.3; Big X: 7.7±0.5) and also with greater physical enjoyment values (Box: 27.9±1.9; Big X: 21.1±1.5) compared with Big X drill. We suggest that the drills include higher number of shots with short distance covered might be more appropriate for designing training program especially for young tennis players.

Keywords: Tennis, drill, on-court, perceived exertion, enjoyment.

GİRİŞ

Tenis, dünya çapında milyonlarca sporseverin ilgisini çeken popüler bir spor olmasının yanında her yaştan bireyin oynayabileceği eğlenceli ve yaygın olarak oynanan rekreasyonel bir spordur. Yıl boyunca farklı yaş gruplarında, kort yüzeylerinde ve performans seviyelerinde yıl boyunca turnuvalar düzenlenmektedir (Fernandez ve ark. 2006). Oyuncularının müsabaka sırasında sergiledikleri performans ve oyun stratejileri teknik, taktik, çevresel ve psikolojik

birçok faktörlerden etkilenebilir (Fernandez ve ark. 2006; Filipcic ve ark., 2008). Maç veya antrenman sırasında ortaya konan fiziksel performans ile beraber psikolojik durumunda etkilendiği bilinmektedir (Kilit ve Arslan, 2018b). Bu durumun belirlenmesinde kullanılan en önemli ölçeklerden birisi algılanan zorluk seviyesinin belirlenmesini sağlayan Gunnar Borg tarafından geliştirilen Borg skalasıdır (Borg, 1982). Skala 6-20 değerleri arasında 15 seviyeden oluşur. Yapılan egzersiz veya performans ile ilgili psikolojik değerlendirmeyi yapabilmeyi sağlayan diğer popüler ölçek ise Fiziksel Etkinlikten Hoşlanma Ölçeğidir. Bu ölçek Graves ve ark. (2010) tarafından 5 maddelik kısa form halinde uygulanmış ve 3 farklı yaş kategorisine ait verilerde her fiziksel etkinlik için yüksek düzeyde (0.74-0.84) ilişki bulmuşlardır. Bu ölçeğin geçerlilik, güvenirlik ve Türkçe uyarlaması Mirzeoğlu ve Çoknaz (2014) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı, tenis oyuncularının kort içi farklı alıştırmalara verilen fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri ve algılanan zorluk seviyelerinin karşılaştırılmasıdır.

METOT

Çalışmaya 20 genç erkek tenis oyuncu (yaş 12.9 ± 0.4 yıl) gönüllü olarak katıldı. Sıklıkla kullanılan tenis egzersizlerinden Box ve Big X, 4 set ve 30:60 saniye çalışma-dinlenme metodu ile uygulanmıştır. Uygulanan egzersiz setleri sonrasında algılanan zorluk dereceleri Borg skalası ile, fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri ise PACES ölçeği kullanılarak belirlenmiştir. Box ve Big X alıştırmalarından elde edilen cevapların arasındaki farklılıkların belirlenmesi için t-testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Sıklıkla kullanılan tenis egzersizleri sonucunda, vuruş sayısının daha yüksek olduğu Box alıştırmasından elde edilen algılanan zorluk derecesi daha düşük (Box: 6.2±0.3; Big X: 7.7±0.5) olmasına rağmen fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyinin (Box: 27.9±1.9; Big X: 21.1±1.5) daha fazla olduğu belirlenmiştir (tablo 1).

Tablo 1 egzersizlerden elde edilen hoşlanma ve algılanan zorluk seviyeleri

	Box	**Big X**	**P**
Borg	6.2 ± 0.3	7.7 ± 0.5	0.001
PACES	27.9 ± 1.9	21.1 ± 1.5	0.001

TARTIŞMA VE SONUÇ

Profesyonel tenis oyuncuları ile yapılan 1 saatlik maç performanslarının değerlendirildiği çalışmada, maç sırasına oyunculardan elde edilen algılanan zorluk seviyelerinin diğer önemli fizyolojik değişkenler olan kalp atım hızı ve laktik asit seviyesi ile beraber değerlendirilmesi gerekliliği vurgusu yapılmıştır (Kilit ve ark., 2016). Bunun yanında, farklı kort zeminlerinde sergilenen performansların maç karakteristiklerine direk etkisi olduğundan dolayı hem fizyolojik hem de psikofizyolojik cevapları arttırdığı bilinmektedir (Kilit ve Arslan, 2018a). Uzun süreli ve yüksek vuruş sayısına neden olan toprak sahanın aynı zamanda kısa süreli dinlenme ve daha çok topla oynamadan dolayı daha yüksek keyifle oynandığı belirlenmiştir (Kilit ve Arslan, 2018a).

Sonuç olarak, genç tenis oyuncularında yapılan antrenmanlarda çok sayıda topa vuruş yapılacak şekilde egzersizlerin seçilmesi, tenise özgü teknik ve performanslarını aynı zamanda daha fazla

zevk alarak geliştirebilmeleri için özellikle toprak zeminli sahalarda yapacakları antrenmanlarla mümkün olabilir.

KAYNAKLAR

Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Med sci sports exerc*, *14*(5), 377-381.

Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Pluim, B. M. (2006). Intensity of tennis match play. British journal of sports medicine, 40(5), 387-391.

Filipcic T, Filipcic, A, Berendijas T (2008). Comparison of game characteristics of male and female tenis players at Roland Garros, Acta Univ Palacki Olomuc. Gymnica, 38(3), 21-28.

Graves L.E.F., Ridgers N.D., Williams K., Stratton G., Atkinson G., Cable N. (2010). The physiological cost and enjoyment of wii fit in adolescents, young adults, and older adults. Journal of Physical Activity and Health, 7, 393-401.

Kilit, B., Arslan, E. (2018a). Playing tennis matches on clay court surfaces are associated with more perceived enjoyment response but less perceived exertion compared to hard courts, Acta Gymnica, 48(4), 147-152.

Kilit, B., Arslan, E. (2018b) Time-motion characteristics, notational analysis and physiological demands of tennis match play: a review, Acta Kinesiologica, 12(2), 5-12.

Kilit, B., Şenel, Ö., Arslan, E., & Can, S. (2016). Physiological responses and match characteristics in professional tennis players during a one-hour simulated tennis match. *Journal of human kinetics*, *51*(1), 83-92.

Mirzeoğlu, A. D., & Çoknaz, D. (2014). Fiziksel etkinlikten hoşlanma ölçeği-kısa formunun Türk çocuk ve gençleri için geçerlik ve güvenirlik çalışması. International Journal of Human Sciences, 11(1), 672-687.

Kurumsal Sosyal Sorumluluk Faaliyetlerinin Kulüp İmajına Etkisi: Atiker Konyaspor Örneği

[1] *Erkan Faruk Şirin*
[1]*Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
[2] *Murat Erdoğdu*
[2]*Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
[3] *Muhsin Çınar*
[3] *Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi*
Sosyal Bilimler Enstitüsü

ÖZET

Nicel araştırma paradigması içinde yer alan ilişkisel tarama modelinde desenlenen bu çalışmada, Atiker Konyaspor taraftarının spor kulüplerinin kurumsal sosyal sorumluluk faaliyetlerine yönelik algıları ile kulüp imajı arasındaki ilişkiler tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını Spor Toto Süper Lig Lefter Küçükandonyadis 2018-2019 Sezonunda Konya Büyükşehir Torku Arena Stadyumunda Atiker Konyaspor-Medikol Başakşehir ve Atiker Konyaspor-MKE Ankara Gücü maçlarını izlemeye gelen tesadüfi örneklem yöntemi ile belirlenen toplam 302 ($n_{Kadın}$=110; n_{Erkek}=192) Atiker Konyaspor taraftarları oluşturmaktadır. Taraftarların kurumsal sosyal sorumluluk ve kulüp imajı algılarını belirlemek için "spor kulüpleri için kurumsal sosyal sorumluluk" ve "kulüp imajı" ölçekleri kullanılmıştır. Verilerinin analizinde frekans dağılımları, güvenilirlik analizi, t-testi, ANOVA testi korelasyon ve regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler neticesinde taraftarların demografik değişkenlerden yaş, gelir ve öğrenim düzeyinin kurumsal sosyal sorumluluk faaliyetleri ve kulüp imajı algılarında etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca taraftarların kurumsal sosyal sorumluluk alt boyutu olan hayırseverlik ve kulüp imajı algısında cinsiyete göre erkek taraftarların lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarına göre; kurumsal sosyal sorumluluk alt boyutları olan yasal, etik ve hayırseverlik sorumluluğun kulüp imajı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak kurumsal sosyal sorumluluğun alt boyutlarından ekonomik sorumluluğun kulüp imajı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı ortaya konmuştur. Araştırma sonucunda spor kulüplerinin sosyal sorumluluk faaliyetlerine kulüp işleyişlerinde yer vermeleri, genel olarak spor paydaşları özelde ise kulüp taraftarları tarafından kulübün olumlu algılanmasına ve imajına katkı sağlayacağı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sosyal sorumluluk, kurumsal sosyal sorumluluk, kulüp imajı, taraftar

The Impact of Corporate Social Responsibility Activities on Club Image: Atiker Konyaspor Sample

ABSTRACT

The study has been designed in the relational survey model of the quantitative research paradigm and it has been tried to determine the relationships between the club perceptions of Atiker Konyaspor fans towards the sports clubs' corporate social responsibility activities and the club image. Participants of the study are constituded by Atiker Konyaspor supporters who came to Konya Metropolitan Torque Arena Stadium to watch Spor Toto Super Lig Lefter Küçükandonyadis 2018-2019 Season Atiker Konyaspor-Medipol Basaksehir and Atiker Konyaspor-MKE Ankaragücü matches. A total of 302 (n_{Female}=110; n_{Male}=192) has been determined by the random sampling method. In order to identify the corporate social responsibility and club image perceptions of the supporters, "corporate social responsibility for sports clubs" and "club image" scales have been used. Frequency distributions, reliability analysis, t-test, ANOVA test and regression analysis have been performed in data analysis. It has been concluded that the age, income and education level of the participants are not effective on corporate social responsibility activities and club image perceptions. In addition, there is a significant difference in favor of male supporters according to gender in the perception of charity and club image of the supporters. According to the results of regression analyses, legal, ethical and philanthropic responsibility which are the sub-dimensions of corporate social responsibility have a positive and significant impact on club image. However, economic responsibility that is one of the sub-dimensions of corporate social responsibility does not have a significant effect on the club image. It has been seen that the integration of social responsibility activities into the club activates, contribute to the positive perception and image of the club in terms of sports stakeholders in general and club supporters in specific.

Keywords: Higher education quality, student satisfaction, recommendation intention, student loyalty, faculty of sports science

GİRİŞ

Toplumun ve kültürün önemli bir parçası olan spor, son yıllarda yaşanılan profesyonelleşme ve endüstrileşme sonucunda kitleleri peşinden sürükleyen bir olgu olmanın ötesinde bugün artık hızla büyüyen bir sektör olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle günümüzde spor örgütlerinin diğer sektörlerdeki işletmelerden bir farkı bulunmamakta ve spor sektörünün de diğer sektörler gibi topluma karşı sorumluluklarının bilincinde olarak hareket etmesi gerekmektedir (Akansel, 2011). Smith ve Westerbeek'e (2007) göre ise, spor örgütleri de diğer işletmeler gibi toplumun bir parçası olduğundan toplumsal fayda sağlamak ve toplumun beklentilerini karşılamak durumundadır.

Pek çok spor branşının, özellikle de futbolun, son yıllarda profesyonelleşmesi ile birlikte sporun başlı başına bir sektör haline geldiğini belirten Brietbarth ve Harris'e (2007) göre spor örgütlerinin artık diğer sektörlerdeki işletmelerden bir farkı kalmamıştır. Genel olarak sosyal sorumluluk kavramı; işletmenin ekonomik faaliyetlerini yürütürken toplum çıkarlarına zarar vermeden yönetmesi işlemi olarak ifade edilmektedir. Kısacası firmaların ekonomik ve sosyal koşullara, iş etiğine, işletme içi ve dışı grupların beklentilerine uygun çalışmasıdır (Diken ve Çelebi, 2015).

Spor her zaman toplumsal problemleri hem etkilemesi hem de toplumsal problemlerden etkilenmesi bakımından toplumla yakın bir ilişki içerisinde olan bir olgudur. Spor branşlarının popülerliği, toplum ile geniş bir yelpaze içinde iletişime geçebilmesi gibi özellikleri spor örgütlerinin sosyal sorumluluk faaliyetlerinin kamuoyunda daha çok yer almasını sağlayabilecek etmenlerden biri olarak değerlendirilebilir. Bu gelişmelerle beraber sporda sosyal sorumluluk ve hayırseverlik bir iş kolu haline gelmiş ve medyanın daha çok ilgisini çeken etkili kurumsal bir strateji olarak ortaya çıkmıştır (Ratten, 2010).

Spor sektörü içerisinde önemli bir yeri bulunan spor kulüplerinin de var olan rekabet ortamında sosyal faydayı göz önüne alan çalışmalara önem veren faaliyetleri gerçekleştirerek taraftarlarının bağlılıklarını arttırmayı ve taraftarları olmayanların da hoşgörü ve sempatisini kazanmaya çalışmaları önemli bir konudur. Bu çerçevede kurumsal sosyal sorumluluk (KSS) faaliyetleri de bahsi geçen sosyal ve toplumsal faydanın yaratılmasında önemli bir unsur olarak dikkat çekmektedir. KSS birçok şirket için önemi giderek artan bir kavram olmakla birlikte spor alanında da son yıllarda bu durumun söz konusu olduğu belirtilmektedir (Babiak ve Wolfe 2006; Brietbarth ve Harris, 2008; Smith ve Westerbeek, 2007; Athanasopoulou, Douvis ve Kyriakis 2011).

Spor Kulüpleri sosyal sorumluluk faaliyetleri ile taraftarlarının ve potansiyel taraftarlarının sempatilerini kazanmakta ve böylece kurumsal imajlarını artırmaktadırlar. Spor içinde barındırdığı değerler ve semboller açısından zengin çeşitliliğe sahiptir. Günümüzde spor örgütleri kendi imajları ile daha çok meşgul olmaktadır. İmaj konusunun spor örgütleri açısından nasıl ele alındığına bakıldığında, tüketici davranışları üzerinde önemli etkiye sahip olduğunu, bu etki aracılığıyla marka değerini geliştiren bir yol ve aynı zamanda spor örgütünü diğer spor örgütlerinden farklılaştıran ve konumlandıran bir özellik olduğunu görmek mümkündür (Ferrand ve Pages, 1999). İmaj unsuru spor örgütlerinin üyeleri, taraftarları, sponsorları, gazeteciler vs. ile ilgili davranışlarını etkileme gücüne sahiptir. Manchester United, Juventus ve FC Barcelona gibi bazı futbol kulüpleri daha geniş bir alana hitap eden imajları yansıtmaktadır. Bu kulüplerin her birinin imajı iletişimi güçlendirerek alışveriş ve satın alma faaliyetlerini desteklemektedir. Elde edilen imaj ile kârlı sponsorluk (ortaklık) fırsatları kazanılabilmektedir (Ferrand ve Pages 1999). Pitts ve Stotlar (1996), spor pazarlamasında KSS faaliyetleri ile kulüplerin marka değerlerini artırabildiklerini ve marka imajlarına önemli

katkılar sağlayabildiklerini belirtmişlerdir. Dahası, marka itibarı açısından KSS, önemli bir stratejik iletişim aracıdır ve markalar bu durumun farkında olarak sosyal sorumluluklarını yerine getirmeye çalışmaktadırlar. Sosyal sorumluluğunun bilincinde olan tüm kulüplerin, markalaşma yolunda önemli bir avantaja sahip oldukları görülmektedir. Walker ve Kent (2009) taraftarlar arasında gerçekleştirdikleri araştırmada KSS faaliyetlerinin kurumun algılanan itibarını olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Chun (2008) ise basketbol takımlarının sosyal hayırseverlik faaliyetlerinin kulüp imajı ve kulüp sadakatine olumlu etkisini ortaya koymuştur. Jung'un (2012) ise farklı bir konuya odaklanarak kulüp imajının kulübe olan sadakati ve kulübün kimliğini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Literatür araştırması ve elde edilen bulgular ışığında markaların yapmış oldukları KSS faaliyetlerinin marka imajı üzerinde önemli düzeyde olumlu bir etkiye sahip olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda spor pazarlamasında amaç sadece faaliyet gösterilen alanda başarılı olmak değil, toplum bazında çeşitli faaliyetlerde bulunarak hem sosyo-ekonomik hem de sosyo-kültürel alanda ilerleme kaydetmektir. Bunu başarabilen markalar uzun süre varlığını sürdürerek toplumda kalıcı bir marka değeri oluşturabilmektedirler (Güneş ve Koçyiğit, 2018).

Bu doğrultuda çalışmada spor pazarlaması açısından KSS faaliyetlerinin kulüp imajı üzerinde bir etkisi olup olmadığı incelenmiş, ayrıca demografik özelliklerin bu değişkenlerde bir farklılaşmaya yol açıp açmadığı araştırılmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırmada, KSS faaliyetlerinin kulüp imajı üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacı doğrultusunda nicel paradigma kapsamında, değişkenler arasındaki ilişkilerin uygulanan ölçekler aracılığıyla araştırıldığı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2012; Karasar, 2012). Bu ana amacın yanı sıra taraftarların KSS ve kulüp imajı algılarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır.

Çalışma çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Taraftarların kurumsal sosyal sorumluluğu oluşturan faktörleri (ekonomik sorumluluk, yasal sorumluluk, etik sorumluluk ve hayırseverlik sorumluluğu) algılamaları ile kulüp imajı algıları arasında ilişki var mıdır?

2. Taraftarların KSS ve kulüp imajı algıları cinsiyet ve eğitim seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?

3. Taraftarların KSS ve kulüp imajı algıları ile yaş ve gelir seviyesi arasında ilişki var mıdır?

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni, Atiker Konyaspor futbol maçlarına gelen izleyiciler grubu yani maçları yerinden izleyen ve Konya'da ikamet eden taraftarlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; Türkiye Spor Toto Süper Ligi 2018-2019 Lefter Küçükandonyadis Sezonu 10.11.2018 tarihindeki Atiker Konyaspor ile Ankara Gücü (121 kişi) ve 30.11.2018 tarihindeki Atiker Konyaspor ile Alanyaspor (181 kişi) karşılaşmalarını Konya Büyükşehir Belediye Stadyumunda izlemeye gelen ve basit tesadüfi örneklem yöntemine göre seçilen 302 Atiker Konyaspor taraftar oluşturmaktadır. Katılımcıların (n=302) %36,4'ü (n=110) kadın, %63,6'sı (n=192) ise erkektir. Yaş ortalamasına bakıldığında, 23,89±5,15 yaş olduğu görülmektedir. Aylık gelir ortalamaları ise 2613,50±1650,35 TL'dir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, "Kişisel Bilgi Formu", "Kurumsal Sosyal Sorumluluk Ölçeği (KSSÖ)" ve "Kulüp İmajı Ölçeği (KİMJÖ)" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya konu olan taraftarların demografik özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacılar tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Bu form, taraftarın cinsiyeti, yaşı, geliri ve eğitim seviyesi gibi bağımsız değişkenleri içermektedir.

Kurumsal Sosyal Sorumluluk Ölçeği (KSSÖ): Bu çalışmada kullanılan ilk ölçek Jung (2012) tarafından geliştirilen ve Sönmezoğlu, Çoknaz ve Polat, (2016) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan spor kulüpleri için "Kurumsal Sosyal Sorumluluk Ölçeği"dir. Ölçek, toplam 16 maddeden ve 4 alt boyuttan (ekonomik sorumluluk, yasal sorumluluk, etik sorumluluk ve hayırseverlik sorumluluğu) oluşmakta olup yanıtlayıcılardan ifade edilen durumlara kulüp faaliyetleriyle ilgili olarak ne düzeyde katıldıklarını "1 = hiç katılmıyorum" ile "7 = tamamen katılıyorum" arasında değişen 7'li Likert tipi bir ölçekte değerlendirmeleri istenmektedir. İç tutarlılık güvenirliği için hesaplanan Cronbach Alfa katsayıları ise ölçeğin geneli için α=0.88 ve birinci faktör için (Ekonomik sorumluluk) α=0.74, ikinci faktör için (yasal sorumluluk) α=0.83, üçüncü faktör için (etik sorumluluk) α=0.89, dördüncü faktör için (hayırseverlik sorumluluğu) α=0.83 olarak belirlenmiştir. Sönmezoğlu, Çoknaz ve Polat, (2016) çalışma kapsamında ölçme aracının yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda elde edilen değerler: χ2/df=1,58, RMSEA=0,06, SRMR= 0,06, GFI= 0,91, AGFI= 0,87, CFI= 0,97, NNFI= 0,96, ve NFI= 0,95. Bu değerler dört boyutlu yapının mevcut çalışma grubu üzerinde de doğrulandığını göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizi sonucunda ölçme aracının geçerli ve güvenilir bir ölçüm yapabildiği söylenebilir.

Kulüp İmajı Ölçeği (KİMJÖ): Çalışmada kullanılan ikinci ölçek ise yine Jung (2012) tarafından geliştirilen ve yine Sönmezoğlu vd., (2016) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan "Kulüp İmajı Ölçeği"dir. Ölçeğin orijinali Chun (2008)'a ait olup basketbol takımı (kulübü) taraftarlarının imaj imgelemelerini ölçmek üzere Winters (1996) ve Graeff (1996)'in iş örgütleri ve marka imajı arasında etkileşimi ortaya koydukları araştırmadan adapte edilerek geliştirilmiştir. Sonrasında Jung (2008), Chun'ın (2008) ölçeğini modifiye ederek Güney Florida'da farklı kategorideki liglerde (beysbol, basketbol, futbol ve buz hokeyi) yer alan dört profesyonel spor takımının kurumsal sosyal sorumluluk (KSS) faaliyetlerinin takım (kulüp) imajı, takım sadakati ve takım özdeşleşmesi üzerindeki etkisini ölçmek üzere kullanmıştır. Sönmezoğlu vd., (2016) tarafından uyarlanan ölçek Jung (2012)'un modifiye ettiği KİMJÖ'dür. Bu ölçek tek boyutlu ve 11 maddeli bir ölçektir. Spor seyircilerinin kulüp imajıyla ilgili ifade edilen durumlara ne düzeyde katıldıklarını "1 = hiç katılmıyorum" ile "7 = tamamen katılıyorum" arasında değişen 7'li Likert tipi bir ölçekte değerlendirmeleri istenmektedir. 11 maddelik ve tek boyutlu ölçme aracının yeterli uyum iyiliği indekslerine sahip olmaması nedeniyle Sönmezoğlu vd. (2016) tarafından madde sayısı 6'ya düşürülmüştür. 6 madde halinde modifiye edilmiş hali ile ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise 0.84'tür. Ölçme aracının yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen değerler: χ2/df=1,11, SRMR=0,03, RMSEA=0,06, GFI=0,98, NNFI=0,98, AGFI=0,94, NFI=0,98, CFI=0,99. Yapılan analiz sonuçlarına göre, bu alandaki araştırmalar için KİMJÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenmektedir (Sönmezoğlu vd., 2016).

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22 İstatistiksel Paket Programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde istatistikî yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma gibi "Betimsel istatistiksel analizler", "Bağımsız gruplar t-testi" ve "Tek Yönlü Varyans Analizi",

"Pearson Korelasyon Analizi" ve "Regresyon Analizi" kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık değerleri ve Levene testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk vd., 2012).

BULGULAR

Bu bölümde taraftarların spor kulüplerinin kulüp imajı ve KSS faaliyetlerine yönelik algılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla; KSS ve Kulüp İmajı Ölçeklerinden elde edilen puan ortalaması cinsiyet, yaş gelir ve eğitim seviyesi değişkenine göre analize tabi tutulmuştur. Elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 1. Kurumsal Sosyal Sorumluluk ve Kulüp İmajı Ölçekleri Puan Dağılımları

KSS Ölçeği Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Max.
Ekonomik Sorumluluk	3	302	4,92	1,16	0,36	-0,59	1,00	7,00
Yasal Sorumluluk	4	302	4,90	1,06	0,71	-0,88	1,40	4,50
Etik Sorumluluk	3	302	4,74	1,25	0,64	-0,63	1,00	7,00
Hayırseverlik sorumluluğu	5	302	4,85	1,06	0,39	-0,49	1,40	7,00
Kulüp İmajı Ölçeği	6	302	4,64	1,17	0,87	-0,93	1,00	7,00

Tablo 1'deki bulgulara göre, taraftarların KSS ölçeği "Ekonomik Sorumluluk" alt boyutu puan ortalaması 4,92±1,16, "Yasal Sorumluluk" alt boyutu puan ortalaması 4,90±1,06, "Etik Sorumluluk" alt boyutu puan ortalaması 4,74±1,25 ve "Hayırseverlik sorumluluğu" alt boyutu puan ortalaması 4,85±1,06'dır. Ölçme aracından alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek puan (7) olduğu dikkate alındığında; taraftarların KSS (ekonomik, yasal, etik ve hayırseverlik) algılarının ortalamanın üzerinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca kulüp imajı ölçeği puan ortalaması 4,64±1,17 yine ortalanın üzerindedir.

Tablo 2. Taraftarların Cinsiyetine Göre Kulüp İmajı Ölçeği ve Kurumsal Sosyal Sorumluluk Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamalarına İlişkin t-testi Sonuçları

Cinsiyet	Kadın (n=110)		Erkek (n=192)			
KSS Ölçeği Alt Boyutlar	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**t**	**p**
Ekonomik Sorumluluk	4,98	1,01	4,89	1,24	0,641	0,522
Yasal Sorumluluk	5,06	0,97	4,81	1,10	1,971	0,052
Etik Sorumluluk	4,90	1,17	4,65	1,29	1,548	0,110
Hayırseverlik sorumluluğu	5,01	0,96	4,75	1,11	2,130	0,040*
Kulüp İmajı Ölçeği	4,89	1,02	4,40	1,23	2,597	0,004

*p<0,05

Tablo 2'de, taraftarların KSS ölçeği "Ekonomik Sorumluluk", "Yasal Sorumluluk" ve "Etik Sorumluluk" alt boyutlarında cinsiyet değişenine göre farklılık saptanmamışken; "Hayırseverlik sorumluluğu" boyutunda kadın taraftarların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Ayrıca kulüp imajı ölçeği puan ortalamasında da kadın taraftarların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 3. Taraftarların Yaşı İle Kulüp İmajı Ölçeği Ve Kurumsal Sosyal Sorumluluk Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Testi Sonuçları

		Yaş	
KSS Ölçeği Alt Boyutlar	**N**	**r**	**p**
Ekonomik Sorumluluk	302	-0,026	0,650
Yasal Sorumluluk	302	0,031	0,593
Etik Sorumluluk	302	0,073	0,204
Hayırseverlik sorumluluğu	302	0,094	0,103
Kulüp İmajı Ölçeği	302	0,084	0,145

Tablo 3'e göre; taraftarların kulüp imajı ölçeği puan ortalaması ve KSS alt boyut (ekonomik, yasal, etik ve hayırseverlik) puan ortalamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>0,05).

Tablo 4. Taraftarların Gelirleri İle Kulüp İmajı Ölçeği Ve Kurumsal Sosyal Sorumluluk Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Testi Sonuçları

		Gelir	
KSS Ölçeği Alt Boyutlar	**N**	**r**	**p**
Ekonomik Sorumluluk	302	0,020	0,735
Yasal Sorumluluk	302	0,021	0,717
Etik Sorumluluk	302	-0,016	0,778
Hayırseverlik sorumluluğu	302	0,007	0,900
Kulüp İmajı Ölçeği	302	-0,025	0,666

Tablo 4'e göre; taraftarların kulüp imajı ölçeği puan ortalaması ve KSS alt boyut (ekonomik, yasal, etik ve hayırseverlik) puan ortalamaları ile gelir değişkeni arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>0,05).

Tablo 5. Taraftarların Eğitimlerine Göre Kulüp İmajı Ölçeği ve Kurumsal Sosyal Sorumluluk Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamalarına İlişkin t-testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	**İlkokul (n=125)**		**Ortaokul (n=30)**		**Lise (n=71)**		**Önlisans/Lisans (n=76)**			
KSS Ölçeği Alt Boyutlar	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**t**	**p**
Ekonomik Sorum.	4,94	1,06	4,94	1,55	4,93	1,15	4,87	1,19	0,067	0,977
Yasal Sorum.	4,85	1,05	5,10	1,30	4,97	0,91	4,84	1,12	0,622	0,601
Etik Sorum.	4,75	1,35	5,25	1,05	4,72	1,10	4,56	1,26	2,226	0,085
Hayırseverlik sorum.	4,89	1,08	5,22	1,15	4,82	0,95	4,64	1,05	2,343	0,073
Kulüp İmajı Ölçeği	4,53	1,24	4,72	1,18	4,72	1,12	4,47	1,05	2,450	0,054

*p<0,05

Tablo 5'de, taraftarların kulüp imajı ölçeği puan ortalaması ve KSS alt boyutlarında (ekonomik, yasal, etik ve hayırseverlik) eğitim düzeyi değişenine göre farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Tablo 6. Kulüp İmajı Algısı ile KSS Algısı Arasındaki Korelasyonlar

		1	2	3	4
1	Kulüp İmajı				
2	Ekonomik Sorumluluk	0,433**			
3	Yasal Sorumluluk	0,591**	0,614**		
4	Etik Sorumluluk	0,620**	0,436**	0,606**	
5	Hayırseverlik sorumluluğu	0,631**	0,429**	0,523**	0,629**

**p<.01

Korelasyon katsayısının büyüklük bakımından yorumlanmasında üzerinde tam olarak anlaşılan aralıklar bulunmamakla birlikte genel kabul gören bazı ölçütler mevcuttur. Bunlardan en yaygın kabul görenlerinden biri olan Büyüköztürk vd. (2012)' a göre korelasyon katsayısının mutlak değeri 0,70-1,00 arasında ise yüksek ilişkiyi, 0,30-0,70 arasında ise orta düzey ilişkiyi, 0,00-0,30 arasında ise düşük ilişkiyi gösterir.

Tablo 6'da kulüp imajı ile KSS alt boyutlarından ekonomik sorumluluk (r=.43, p<.01), yasal sorumluluk (r=.59, p<.01), etik sorumluluk (r=.62, p<.01) ve hayırseverlik sorumluluğu (r=.63, p<.01) boyutları arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 7. Kulüp İmajı Algısının KSS Algısından Etkilenip Etkilenmeme Durumuna Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan Değişken	**Yordayan Değişkenler**	**B**	**Standart Hata**	**β**	**t**	**p**
Kulüp İmajı	(Sabit)	0,276	0,260		1,061	0,289
	Ekonomik Sorumluluk	0,029	0,052	0,029	0,568	0,570
	Yasal Sorumluluk	0,274	0,064	0,248	4,260	0,000
	Etik Sorumluluk	0,232	0,053	0,248	4,369	0,000
	Hayırseverlik sorumluluğu	0,367	0,059	0,333	6,230	0,000
	Multiple R= .723 R^2=.523					
	Adj R^2 = .517 $F_{(4,297)}$ = 81,405, p=0,00< .05					

Araştırma bulgularına göre, kulüp imajı ve KSS alt boyutları (ekonomik, yasal, etik ve hayırseverlik) ile anlamlı bir model oluşturmaktadır. ekonomik sorumluluk, yasal sorumluluk, etik sorumluluk ve hayırseverlik sorumluluğu birlikte Kulüp İmajı algısının toplam varyansının

%52'sini açıklamaktadır (R= .723 R^2=.523, $F_{(4,297)}$ = 81,405, p=0,00< .05). Yasal sorumluluk, etik sorumluluk ve hayırseverlik sorumluluğu modele anlamlı katkı sağladığı görülürken, ekonomik sorumluluk tek başına modele anlamlı katkı sağlamamaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Elde edilen sonuçlara göre; taraftarların en yüksek algıladığı KSS faktörünün ekonomik sorumluluk faaliyetleri olduğunu, bunu yasal ve hayırseverlik sorumluluğu faaliyetlerinin izlediği en düşük algılanan KSS faktörünün etik sorumluluk faaliyetleri olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, taraftarların kulüpleri ile ilgili ekonomik, yasal ve hayırseverlik sorumluluk faaliyetlerini yeterli bulduklarını gösterebilir. Taraftarlar kulüpleri ile ilgili olarak varlıklarını sürdürebilecek ekonomik sorumluluklarını yerine getirebilmeleri ve bulundukları kente ve ülke ekonomisine katkıda bulunabilmeleri, faaliyet gösterdikleri alanlardaki yasal mevzuata uymaları, çeşitli kurum ve kuruluşlara ayni ve nakdi yardımda bulunmaları ve düzenledikleri etkinlik ve organizasyonlarla destek olmaları gibi konularda beklentilerinin karşılanmasından kaynaklanabilmektedir. Amerikan spor sektörü için birinci sırada etik sorumluluklar gelirken ikinci sırada hayırseverlik, üçüncü sırada yasal ve son sırada da ekonomik sorumluluklar gelmektedir (Sheth, 2006; Sheth ve Babiak, 2010). Yasal sorumluluklara ilişkin Sheth (2006) spor şirketlerinin de diğer işletmeler gibi yasalar ve yönetmelikler çerçevesinde faaliyet gösterdiğini; ancak statüleri sayesinde bazı hukuki faydalara sahip oldukları için yasal sorumluluklar konusunda daha da dikkatli olmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Medya hakları, ticari marka hakları, oyuncu sözleşmeleri, yasaklı madde kullanımı gibi konuları spor şirketlerinin dikkat etmesi gereken yasal konular arasında sayan yazar, oyuncuların yasa dışı faaliyetleri sonucunda spor şirketlerinin de imajının etkilendiğini ve bu nedenle itibar yönetimine giden şirketlerin hayırseverlik çalışmalarını arttırdığını söylemektedir. Bunun yanında Sheth (2006) de topluma yönelik gerçekleştirilen hayırseverlik çalışmalarının takıma yönelik ilgi uyandırdığı ve taraftar tabanı oluşturulmasına (dolayısıyla satışların artmasına) katkıda bulunduğu görüşündedir. Bununla birlikte yazar sadece spor şirketlerinin değil, takım sahiplerinin ve oyuncuların da bağışlarda bulunduğuna ve spor sektöründe hayırseverliğin en çok görülen KSS bileşeni olduğuna dikkat çekmektedir. Yine etik sorumluluk faaliyetlerinin, taraftarlar tarafından en az olumlu bulunmasının sebebi, kulübün çevresel faaliyetlere gereken önemi vermemesinden ya da taraftarların çevresel faktörleri diğer faktörlere göre daha önemsiz bulduklarından kaynakladığı düşünülmektedir. Araştırma bulgularımızla paralellik gösteren, Sönmezoğlu (2015)'in Beko Basketbol Liginde yer alan ve gıda sektöründe hizmet veren bir şirketin adını taşıyan spor kulübü seyircileri üzerinde yaptıkları çalışmada seyircilerin en yüksek algıladığı KSS faktörünün ekonomik sorumluluk (6,07) olduğunu, bunu yasal (5,74) ve hayırseverlik sorumluluğu (5,65) faaliyetlerinin izlediği en düşük algılanan KSS faktörünün etik sorumluluk (4,97) faaliyetleri olduğunu belirtmiştir. Yine Akansel (2011)'in Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor spor kulüplerinde görev yapan yöneticiler ile gerçekleştirdikleri nitel çalışma bulguları araştırma bulgularımızla kısmen örtüşmektedir.

Taraftarların yine ortalanın (4,64) üzerin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, Sönmezoğlu (2015)'in yapmış olduğu çalışmada de benzer bir şekilde ortalamanın üzerinde (4,20) belirlenmiştir.

Taraftarların KSS algılamalarının cinsiyet, yaş, gelir ve eğitim düzeylerine bağlı olarak, farklılık gösterip göstermediği ile ilgili yapılan analizler sonucunda; taraftarların yaşlarına, gelir ve eğitim düzeylerine göre, kurumsal sosyal sorumluluğu algılamaları farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Taraftarların cinsiyetlerine göre KSS alt boyutlarından ekonomik sorumluluk, yasal sorumluluk ve etik sorumluluk algılamalarının farklılık göstermediği, Hayırseverlik sorumluluğu algılamalarının kadın taraftarların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlar; Dickson (2001), Chattananon, vd. (2007), Yam ve Fredericks (2009), Çalışkan ve

Ünüsan (2011)'ın çalışmalarıyla paralellik göstermektedir. Bunun dışında, KSS algılarının; yaşa, cinsiyete ve medeni duruma göre değiştiğini ortaya koyan çalışmalar da vardır (Kelley, vd., 1990; Tan ve Komaran, 2006; Lloyd, vd., 2008; Virvilaite ve Daubaraite, 2011; Dixon vd., 2013). Bu farklılığın örneklem grubundan kaynaklandığı söylenilebilir.

Araştırmada kulüp imajı algılamaları taraftarların yaşlarına, gelir ve eğitim düzeylerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Taraftarların cinsiyetlerine göre ise kulüp imajı algılamaları kadın taraftarların lehine anlamlı bulunmuştur. Erkeklerin özellikle futbolla daha ilgili oldukları düşünülse de kadın taraftarların kulübe karşı oluşturdukları duygusal algıların daha yüksek olduğu söylenilebilir. Bu durum kadınların ve erkeklerin mesajı işleme süreçlerindeki farklılıklardan kaynaklanabilir. Kadın ve erkeklerin mesajı işleme süreçlerindeki farklılıkları hem biyolojik hem de sosyolojik ve davranışa dayalı farklılıklar olarak belirtilmektedir (Cleveland vd., 2003; Edwarda ve Farle, 2009). Meyers-Levy ve Sternthal (1991) çalışmalarında cinsiyetin mesajı değerlendirirken ayrıntılandırma eşiği açısından farklılık gösterdiğini ele almaktadır. Kadınların erkeklere göre daha düşük eşiğe sahip olmalarının onların detaylandırma yapmaları açısından sınırlı miktarda bir dikkat göstermelerinin bile yeterli olacağını göstermektedir. Mesajı işleme sürecinde, erkeklerin daha seçici işlemciler oldukları ve ince ipuçlarını kaçırma eğiliminde olduklarından söz edilmektedir. Ancak tam tersi olarak kadınların ise daha çaba göstererek, kapsamlı ve ayrıntılı bir şekilde mesajı işledikleri ele alınmaktadır. Kadın ve erkek taraftarların kulüp imaj algılarındaki farklılık

Taraftarların taraftarı oldukları spor kulübüne yönelik KSS algısı ve alt boyutları ile kulüp imajı arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde birer korelasyon ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre taraftarların algıladıkları KSS düzeyleri arttıkça kulüp imajı algıları da olumlu yönde artmaktadır. Bu etkide en yüksek katkı hayırseverlik sorumluluğu (β=0.33) olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre KSS faaliyetleri hakkında farkındalığın artırılmasının, kulüp imajı algısına olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle kulübünün (markasının) gerçekleştirmiş olduğu KSS faaliyetleri ile kulüp imajının anlamlı düzeyde geliştiği söylenilebilir. Ancak markanın KSS faaliyetlerine daha fazla önem vermesi bu etkinin daha da artacağının bir göstergesidir. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgular literatürde daha önce yapılan farklı sektörlerde olsa da benzer konulu çalışmaların bulguları tarafından desteklenmektedir. Yapılan çalışmalarda KSS'nin hem marka imajı hem de algılanan değer üzerinde pozitif yönde etkili olduğu (Pringle ve Gordon, 2001; Polonsky ve Jevons, 2006; Luo ve Bhattacharya, 2006; Singh vd., 2008) belirtilmektedir. Bununla beraber ulusal literatürde Özdemir (2009), marka imajına katkı sağlayan KSS'nin alt boyutlarından, hayırseverlik sorumluluğunun marka imajına daha büyük bir katkı sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Eren ve Eker (2012) ise çalışmalarında KSS, marka imajı ve algılanan marka değeri değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve çalışma bulguları sonucunda işletmelerin KSS faaliyetlerinin marka imajı üzerinde pozitif yönde bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Kelgökmen-İlic (2010)'in çalışmasında olumlu imaj oluşturmada en önemli araçlardan birinin topluma katkı sağlamayı içeren sosyal sorumluluk faaliyetleri olduğunu dile getirmektedir. Yine Solmaz (2005) Sosyal sorumluluk kampanyaları kurum imajını geliştirmede etkin bir yol olduğunu ifade etmektedir. Kaşlı (2011) tarafından yapılan çalışmada ise KSS faaliyetlerinin marka imajı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada, markaların KSS faaliyetlerinin marka imajı oluşturmada son derece önemli bir stratejik araç olduğu tespit edilmiştir. Bozdemir (2015) tarafından KSS ile kurum imajı arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik olarak gerçekleştirilen çalışmada KSS boyutlarının kurum imajı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda, KSS alt boyutlarının hepsinin kurum imajı üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular spor kulüpleri özelinde taraftar/seyirci ile yapılan çalışmalar tarafından da desteklenmektedir. Güneş ve Koçyiğit (2018) Konyaspor taraftarları üzerinde yaptıkları çalışmada KSS alt boyutlarının tamamının Kulüp İmajı üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akansel (2011)'in çalışmasında Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor spor kulüp yöneticileri ile yaptığı görüşmelerinde, KSS çalışmalarının kulübe katkısı konusunda görüşmecilerin ortak cevabının marka imajını olumlu yönde etkilediği şeklinde olması çalışma bulgularını nitel anlamda da desteklemektedir. Araştırma bulgularımızı kısmen destekleyen, Sönmezoğlu (2015)'nun Beko Basketbol Liginde yer alan bir spor kulübü üzerinde gerçekleştirdikleri KSS ve kulüp imajı, KSS ve marka imajı, kulüp imajı ve marka imajı arasındaki ilişki ayrı ayrı test ettiği yapısal model çalışmasında, KSS alt boyutlarından sadece hayırseverlik sorumluluğunun kulüp ve marka imajı üzerinde ve kulüp imajının da marka imajı üzerinde etkisi olduğunu belirlenmiştir.

Daha önce yapılmış olan benzer araştırma sonuçları da dikkate alındığında kulüplerin KSS faaliyetleri ile taraftarlar ve toplum nezdinde pozitif bir algı oluşturmak suretiyle kulüp imajlarını geliştirebileceklerini ifade etmek mümkündür. KSS faaliyetleri karşılık beklemeden gönüllülük esası ile yapılan uygulamalar oldukları için markaların tüketicileri ile aralarında duygusal bir bağ kurmalarına da imkân sağlamaktadır. Toplumdan aldığını topluma veri verme prensibi ile hareket eden markaların (kulüplerin) KSS faaliyetleri ile hedef kitlelerine güven verdiği ve bu sayede marka imajlarını geliştirebildikleri söylenebilir.

Bu bağlamda spor pazarlamasında sürekli gelişen toplumsal gelişmelere kulüplerin ayak uydurabilmeleri için kendilerini sürekli yenilemeleri gerekmektedir. Bu alanda faaliyet gösteren kulüplerin tek amaçlarının kâr sağlamak olmadığı açıkça anlaşılmaktadır. Kurumsal anlamda kendi misyon ve vizyonunu geliştirmeyi planlayan kulüpler sadece ürün pazarlaması ve kâr amacının yanı sıra KSS faaliyetlerine de yeterli zamanı ayırması gerekmektedir. Kulüpler taraftarlarına bu sayede gereken güveni vererek başarılı olabilmektedirler. Literatür araştırması ve elde edilen bulgular ışığında kulüp ve markaların yapmış oldukları KSS faaliyetlerinin kulüp imajı üzerinde anlamlı düzeyde pozitif bir etkiye sahip olduğunu söylemek mümkündür. Kısacası spor pazarlamasında amaç sadece faaliyet gösterilen alanda başarılı olmak değil, toplum bazında çeşitli aktivitelerde ve faaliyetlerde bulunarak hem sosyo-ekonomik alanda hem de sosyo-kültürel alanda ilerleme kaydetmektir. Bunu yapan kulüpler uzun süre varlığını sürdürerek toplumda kalıcı bir marka haline gelebilmektedirler.

Sonuçların ışığında spor kulüpleri, KSS uygulamalarını yapılandırırken, taraftarların kulüp imajı üzerinde etkili faktörler olduğunu dikkate almalıdır. Kulüpler KSS uygulamalarında, özellikle hayırseverlik faaliyetleriyle öne çıkan projelerle yer almalı ve yasal ve etik faaliyetlerini de sosyal sorumluluk bilincinde gerçekleştirdikleri takdirde, tüm bu faaliyetlerinin dolaylı olarak taraftarlar tarafından kulüp imajlarının yüksek olarak algılanacağını dikkate almalıdırlar. Ayrıca taraftarların kurumsal sosyal sorumluğu ve kulüp imajı algılama düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiğini ve taraftarlarının kulüp imajı ve kurumsal sosyal sorumluluğu daha olumlu bir şekilde algılaması için, her bir demografik değişkene göre, imaj ve KSS faaliyetlerinin gerçekleştirmeleri ve bu faaliyetleri toplumun öğrenmesi açısından halkla ilişkiler vb. tutundurma araçlarıyla desteklemeleri gerekmektedir.

Bu çalışmada, kurumsal sosyal sorumluluğun Ekonomik Sorumluluk, Yasal Sorumluluk, Etik Sorumluluk, Hayırseverlik sorumluluk faaliyetleri ele alınmıştır. Fakat Carroll'un KSS piramidini baz alarak gerçekleştirdiği çalışmada Sheth (2006) NFL, NBA, NHL ve MLB'de yer alan spor şirketlerinin ekonomik, yasal, etik ve hayırseverlik sorumluluklarını ele almış ve profesyonel spor yöneticilerinin KSS bileşenlerine verdikleri önemin Carroll'un KSS piramidindeki sıralamadan farklı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sheth (2006) gerçekleştirdiği çalışma sonucunda spor sektörünün KSS bileşenleri sıralamasının Pinkston ve Carroll'un

belirttikleri sıralamadan (ekonomik, yasal, etik, hayırseverlik) farklı olduğunu açıklamaktadır. Spor kulüpleri özelinde bu sorumlulukların en tepesinde spor sorumluluğunun olması gerektiğini savunan Akansel (2011) spor kulüplerinin temel amacının, sportif başarı sağlamak olduğunu yapmış olduğu çalışmayla vurgulamıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, bizim çalışmamızda olmayan spor kulüpleri için kurumsal sosyal sorumluluğun diğer alt değişkenleri (taraftarlara, tedarikçilere, rakiplerine karşı sorumlulukları) ele alınabilir.

KAYNAKLAR

Akansel, B. (2011). Türk Futbolunun Kurumsal Sosya Sorumluluk Algısı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Athanasopoulou, P., Douvis, J., ve Kyriakis V (2011). Corporate Social Responsibility (CSR) in Sports: Antecedents and Consequences. African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure, 1(4): 1-11.

Babiak, K. ve Wolfe, R. (2009). Determinants of Corporate Social Responsibility in Professional Sports: Internal and External Factors. Journal of Sport Management, 23(6): 717-742.

Breitbarth, T., and Harris, P. (2008). The Role of Corporate Social Responsibility in the Football Business: Towards the Development of a Conceptual Model, European Sport Management Quarterly 8(2): 179-206.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş.V., & Demirel, F. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.

Bozdemir, M. (2015). Kurumsal Sosyal Sorumluluk, Hizmet Kalitesi, Kurum İmajı ve Satın Alma Niyeti Arasındaki İlişki: Perakendeci İşletmeler Üzerine Bir Uygulama, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Adana,

Chattananon, A., Lawley, M., Trimetsoontorn, J., Supparerkchaisakul, N. & Leelayouthayothin, L. (2007). Building corporate image through societal marketing programs. Society and Business Review, 2(3): 230-253.

Chun, J. Y. (2008). The effect of professional basketball team's social philanthropy on team image and team loyalty. Dissertation, Ulsan University, Ulsan, Korea.

Cleveland, M., Babin, B.J., Laroche, M., Ward, P. ve Bergeron, J. (2003). Information Search Patterns for Gift Purchases: A Cross-National Examination of Gender Differences, Journal of Consumer Behaviour, 3(1): 20-47.

Çalışkan, O. & Ünüsan, Ç. (2011). Otel Çalışanlarının Kurumsal Sosyal Sorumluluk Algısının Iş Tatmini Ve Işte Kalma Niyetine Etkisi. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 22(2): 154-166.

Diken, A.ve Çelebi, M.E. (2015). İşletmelerde İş Ahlakı ve Sosyal Sorumluluk İlişkisi. Değerler Bilançosu Felsese, Sosyoloji, Kamu, Eğitim, Editör: Hasan Hüseyin Bircan ve Bülent Dilmaç, Konya:Çizgi Kitabevi.

Dickson, M. A. (2001). Utility of no Sweat Labels for Apparel Consumers: Profiling Label Users and Predicting Their Purchases. Journal of Consumer Affairs, 35(1): 96-118.

Dixon, O., Aiyeku, A. N., Haran, J. F. E. & Jarutirasarn, P. (2013). Marketers' Perception of Corporate Social Responsibility and the Impact on Company's Performance: A Study of Companies in the Nigerian Service Industry in Lagos Metropolis. The International Journal Of Management, 1(3): 1-13.

Edwards, S.M. & Ferle, C.L. (2009). Does Gender Impact the Perception of Negative Information Related to Celebrity Endorsers?. Journal of Promotion Management, 15: 22-35.

Eren, Selim Said ve Eker, Sevcan (2012). Kurumsal Sosyal Sorumluluk Algısının Marka İmajı, Algılanan Değer, Müşteri Tatmini Ve Marka Sadakatine Etkisi Üzerine Bir Saha Araştırması: X Markası Örneği. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 17(2):451:472.

Ferrand, A. ve Pages, M. (1999). Image Management in Sport Organisations: The Creation of Value. European Journal of Marketing, 33(3/4): 387-401.

Güneş İ. ve Koçyiğit M. (2018) Spor Pazarlamasında Kurumsal Sosyal Sorumluluk Faaliyetlerinin Marka İmajındaki Rolü: Konyaspor Taraftarı Üzerinde Bir Araştırma. Kurgu Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli İletişim Dergisi, 26(3): 302-319.

Lloyd, T., Heinfeldt, J. & Wolf, F. (2008). Corporate social responsibility from the employees' perspective: An empirical organizational analysis. Review of Business Research, 8(3):17-24.

Luo, X. ve Bhattacharya, B. (2006). Corporate Social Responsibility, Customer Satisfaction, and Market Value, Journal of Marketing, October 2006, 3-4.

Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.

Kaşlı, T. E. (2011). Kurumsal Sosyal Sorumluluk Faaliyetlerinin Marka İmajı ve Marka Farkındalığına Etkileri: İşletme Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, YTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Kelgökmen İliç, Derya (2010). İşletmelerin Kurumsal Sosyal Sorumluluk Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Literatür Taraması. Ege Akademik Bakış Dergisi, 10: 301-318.

Kelley, S. W., Ferrell, O. C. & Skinner, S. J. (1990). Ethical Behavior Among Marketing Researchers: An Assessment of Selected Demographic Characteristics,.Journal of Business Ethics, 9(8): 681- 688.

Jung, C. W. (2012). The Influence of Professional Sports Team's Corporate Social Responsibility (CSR) on Team Image, Team Identification, and Team Loyalty. St. Thomas University.

Meyers-Levy, J. and Sternthal, B. (1991). Gender Differences in the Use of Message Cues and Judgments, Journal of Marketing Research, 28: 84-96.

Pitts, B. G. and Stotlar, D. K. (1996). Fundamentals of Sport Marketing. Fitness International Technology. Inc, Morgantown, W. Va.

Pringle, H. & Thompson M. (1999). Sosyal sorumluluk kampanyaları ile marka yaratmak. (Çev. Z. Yelçe, C. Feyyat). İstanbul: Scala Yayıncılık.

Polonsky, M.J. ve Jevons, C. (2006), Understanding Issue Complexity When Building A Socially Responsible Brand, European Business Review, 18 (5): 340-349.

Ratten, V. (2010). The Future of Sports Management: A Social Responsibility Philantrophy and Entrepreneurship Perspective. Journal of Management & Organization, 16: 488-494.

Sheth, H. (2006). Beyond The Game: Corporate Social Responsibility in The Sports Industry. The Degree of Master of Arts in the School of Journalism. North Carolina: North Carolina: University of North Carolina at Chapel.

Sheth, H., & Babiak, K. M. (2010). Beyond the Game: Perceptions and Practices of Corporate Social Responsibility in The Professional Sport Industry. Journal of Business Ethics, 91(4): 433-450.

Singh, J., Sanchez M., ve Bosque, I.R. (2008), Understanding Corporate Social Responsibility and Product Perceptions in Consumer Markets: A Cross-cultural Evaluation, Journal of Business Ethics, 80: 597-611.

Solmaz, B. (2005). İşletmelerin Değişen Konumuyla Gelişen Kurumsal Sosyal Sorumluluk Bilinci ve Turkcell'in Desteklediği "Çağdaş Türkiye'nin Çağdaş Kızları" Projesinin Genel Bir Değerlendirmesi, Selçuk İletişim Dergisi, 1: 116-125.

Sönmezoğlu, U. (2015). Spor Kulüplerinin Kurumsal Sosyal Sorumluluk Faaliyetlerinin Kulüp ve Marka İmajına Etkisi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Bolu.

Sönmezoğlu, U., Çoknaz, D. ve Polat, E. (2016). Spor Kulüpleri İçin Kurumsal Sosyal Sorumluluk Ölçeğinin (KSSÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(42): 2016-2023.

Sönmezoğlu, U., Çoknaz, D. ve Polat, E. (2016). Kulüp İmajı Ölçeğinin (KİMJÖ) Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(2): 270-279

Smith, A. C. T., and Westerbeek, H.M. (2007). Sport as a Vehicle for Deploying Corporate Social Responsibility', The Journal of Corporate Citizenship, 25(Spring): 43-54.

Tan, G. & Komaran, R. (2006). Perceptions of corporate social responsibility: An empirical study in Singapore. 13th Annual International Conference on Advances in Management, Lisbon, Portugal.

Walker, M. ve Kent, A. (2009). Do Fans Care? Assessing the Influence of Corporate Social Responsibility on Consumer Attitudes in the Sport Industry. Journal of Sport Management, (23): 743-769.

Virvilaite, R. & Daubaraite, A. (2011). Corporate social responsibility in forming corporate image. Inzinerine Ekonomika-Engineering Economics, 22(5): 534-543.

Yam, L. H. & Fredericks, L. J. (2009). Demographic Antecedents of Senior Managers' Perception of Corporate Social Responsibility in the Petrochemical Industry in Malaysia. The International Journal of Environmental, Cultural, Economic and Social Sustainability, 4(6): 21-31.

Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Öfke Düzeylerine Etkisi

Tolga Şahin

Kazım Özeç Seçen Ortaokulu Konya/Turkey

ÖZET

Sporcu yetiştirmenin temel amaçlarından biri, sporcuların fiziksel ve teknik kapasitelerini en üst düzeye çıkarmaktır. Bunun için, alanında uzman çalıştırıcılar tarafından bir süreç dahilinde periyodik ve yoğun antrenman programlarına tabi tutulurlar. Elbette bu çalışmalar, sportif performansı artırmak için olmazsa olmaz çalışmalardır. Ancak, son zamanlarda yurt dışında yapılan bazı araştırmalarda, sporcuların, sadece fiziksel ve teknik kapasitelerini geliştirmenin başarıyı elde etmek için yeterli olmadığı fiziksel kapasitenin yanında, oyunun ruh halini okuyabilen, fiziksel baskıların yanında, psikolojik zorlukların da üstesinden gelebilen sporcuların diğerlerine nazaran, daha başarılı oldukları ileri sürülmüştür. Bu bağlamda, sporcuların psikolojik dayanıklıklarını geliştirici çalışmalara dikkat çekilmiştir. Çünkü, duyguların etkili bir şekilde kontrolü ve yönlendirilmesi psikolojik dayanıklılık ile doğru orantılıdır ve psikolojik dayanıklılık, baskı altında bireyin zorlayıcılar karşısında yılmadan mücadele edebilme yeteneği olarak tanımlanır. Bu çalışmada, Türkiye Üniversite liginde çeşitli kulüplerde korumalı futbol oynayan oyuncuların Psikolojik Dayanıklılıklarının Öfke boyutları arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu sebeple, oyun karakteri itibarı ile takım sporları içerisinde şiddet ve saldırgan tavırlar sergilemeye müsait olan Korumalı Futbol oyunu tercih edilmiştir. 241 oyuncuya ilişkisel tarama modeli ile psikolojik dayanıklılılarının öfke düzeylerine etkilerini araştırmak için psikolojik dayanıklılık ve öfke düzeylerini belirleme ölçekleri uygulanmıştır. Yapılan regresyon analizleri sonucunda elde edilen bulgular değerlendirilmeye tabi tutulmuştur. Sonuç olarak; Psikolojik dayanıklılığın kendini adama boyutunun, öfkenin alt boyutu olan saldırganlığı ve sakinliği anlamı bir şekilde yordadığını belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Pskolojik Dayanıklılık, Öfke, Korumalı Futbol

The Effect Of Psychological Endurance On Anger Levels In Athletes

ABSTRACT

One of the main goals of sportsman training, to maximize physical and technical capacity of athletes. For this, by experts in the field, they are subject to periodic and intensive training programs within a process. Of course these trainings, are the must have work to improve sporting performance. However, some recent research abroad has shown that it is not enough for athletes to achieve success by developing only their physical and technical capacities. Besides physical capacity, it has been suggested that athletes who can read the mood of the game, who can overcome psychological difficulties as well as physical pressures, are more successful than others. In this context, efforts to improve the psychological endurance of athletes have been drawn attention. Because, effective control and guidance of emotions is directly proportional to psychological endurance and psychological endurance is defined as the ability to fight against challenges. In this study, it was aimed to determine whether the psychological endurance of the players who play protected football in various clubs university league in Turkey is related to the anger dimension. For this reason, the protected football game has been preferred. Because this game has a style that can exhibit violent and aggressive behaviors among team sports. in order to investigate the effects of psychological endurance on anger levels, 241 players were selected with the relational scanning model and psychological endurance and anger levels scales were applied. As a result, it was determined that there was a significant relationship between aggression and calmness with the size of self-commitment, which is the sub dimension of psychological endurance.

Key Words: Psychological Endurance, Anger, Protected Football

INTRODUCTION

The fact that the only way to achieve success in sports is to see if the physical work is sufficient or not, has brought about many studies. For this reason, in order to achieve the sporty success, it has been started to be emphasized that not only the physical strength is sufficient, but also the psychological strength. In some studies, the reasons for the sport failure have been shown to be sufficiently evaluated by the psychological endurance of the athletes (Erdoğan,

Zekioğlu, Dorak, 2014). Moreover, sports psychologists, coaches, athletes and fans have begun to gather in a common denominator about the importance of psychological endurance (Solomon, 2015).

Psychological endurance has become a concept that needs to be emphasized in terms of sports psychology, It is considered that only physical capacity cannot be sufficient in sports, and the psychological endurance of athletes should be high in order to achieve success (Küçük, Bozkurt, Pala, 2015). In this context, the question of the relationship between the psychological endurance of the participants and anger dimensions is the main problem of the research. Based on this basic problem, it was investigated whether the psychological endurance of the participants affected the aggression and calmness dimension.

In the study, University of Turkey protected football players who played for various clubs in the league aimed to determine whether the effect occurs endurance size of the anger of the relationship between each other. In this context, the scores of Psychological Endurance Anger Levels were applied to the athlete who participated in the study.

Psychological endurance has been taken as an independent variable since it is a variable which has started to develop since the birth of the individual. Protected football game character as a very hard and mutual physical contact is often a branch. Therefore, it is important to control the anger in the protected football branch, where anger can be intense. Therefore, it is thought that the study of psychological endurance will contribute both to this field and to Turkish sports.

Psychological endurance is defined as the individual's ability to overcome the difficulties by controlling the difficulties that may arise due to their acting in a sense of self commitment by adopting their work (Kobasa, 1979). Cicchetti described psychological development as a process that can be developed as an individual that is capable of adapting positively to the situation in case of major difficulties, severe threats or trauma (Cicchetti, 2010). The concept of Basım and Cetin has also been named as psychological strength, psychological stability, durability and indecision. The individual's ability to return to the head and to revise himself following the negative life situations and traumatic situations have defined the success of the crisis as a success (Basım ve Çetin, 2011).

It has three sub dimensions: Challenge, Self-Control and Control, which constitute psychological endurance. These sub-dimensions have important functionality in eliminating the risks encountered, reorganizing the motivation and managing the difficult conditions (Maddi ve Khoshaba, 1994). Reevaluating the negativities, not evaluating the conditions as deterrent factors, adopting the necessity of the job and the self-enhancing side of the individual, adopting the values that increase the hardware properties from the others and adopting them under the name of values can give the dimension to the individual (Kobasa, Maddi, Kahn, 1982). Individuals with a challenge size, self-confident, finding new things to be pleasant and having the philosophy of being optimistic (Terzi, 2005).

One of the factors that make psychological durability is self commitment himself (Kobasa, 1979). Self commitment is expressed as the sense of meaning and purpose realized through the active participation of the individual in the events (Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Perciso, Brow, 2006). Individuals with a sense of dedication, they don't matter the difficulties they face because they love their job and they have a wide social structure. Individuals with strong sense of self-esteem have a good relationship with their social environment, they prefer to keep relationships tight rather than decompose and have a sense of trust among them (Maddi ve Khoshaba, 1994). Individual can affect different situations that will occur in the normal life, this can be considered as the control dimension which is the subdimension of psychological endurance (Holt, Fine ve Tollefson'a 1987). These individuals feel confident that they will be

able to change the negative results by trying to let things happen in their own way, and instead of giving in to the results that will occur (Maddi ve diğerleri, 2006).

There have been many studies on the concept of anger. As a result, a wide variety of definitions have been obtained. In some definitions, some of the emotional aspects, some of the harmful aspects of some of the constructive aspects have been mentioned. When the definitions are compared in general, a common definition cannot be obtained (Şahin, Güçlü, 2019).

Dictionary meaning of anger; The reaction of aggression, anger, wrath in the face of obstruction, injury or intimidation (Tdk, 2018)

Anger in the Psychology Dictionary "Frustration, assault, threatening, deprivation, restriction, etc. a highly intense, negative feeling that can be felt in such situations and can often result in aggressive behavior in one way or another to the cause or the person who causes it" (Budak 2003)

Anger " an extremely natural, universal and emotional response to unsatisfied wishes, unwanted consequences and unmet expectations" (Soykan, 2003). Spielberger defining anger "it is a feeling ranging from a mild discomfort to a violent resentment and anger" expressed (Spielberger 1988).

METHOD

Research Model

In this study, scanning model was used to investigate the relationship between multiple variables.With the data obtained from the applied scales, the infrastructures of statistical information, which show both the psychological endurance and the anger of the participants and the extent of the relations between them, have been formed.

Research Group

Protected Football League who played at the University of Turkey and constitute examples can be reached with club players selected. Who played university league in Turkey measures of psychological endurance and anger levels were applied to 241 players. The scale of the applied scales is carefully examined, In the scale questions, scales which are systematically labeled as the same or which are left empty more than acceptable values are excluded from the evaluation.

As a result; 241 scales were evaluated as working group.

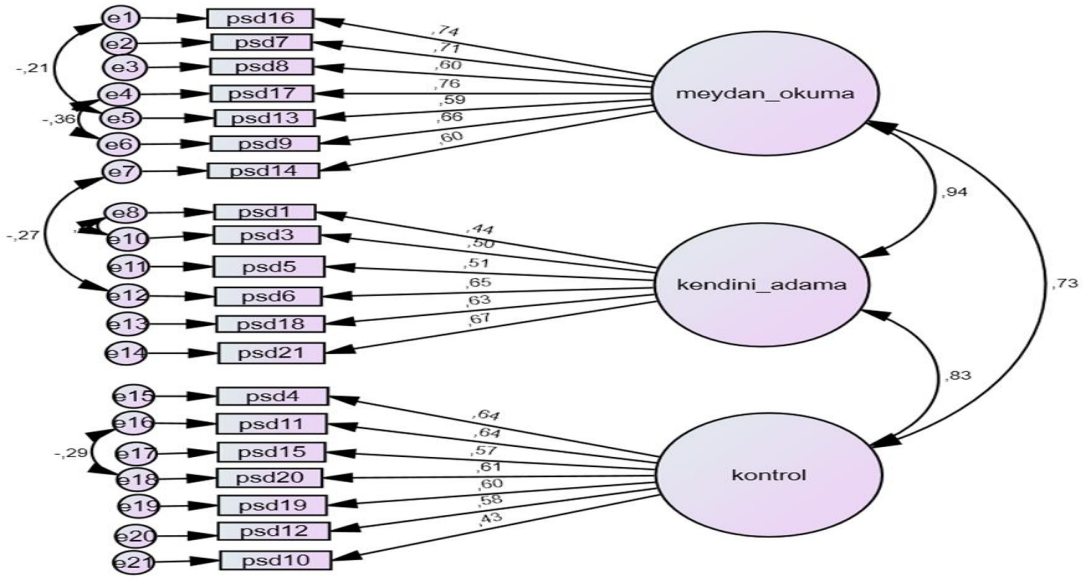
Data Collection Tools

Amos and Spss 23 statistical package programs were used to analyze the data. Psychological endurance scale has fitted at the Amos statistics program and Confirmatory Factor Analysis was applied.

Confirmatory Factor Analysis for Psychological Endurance Scale

Confirmatory Factor Analysis was used to test the construct validity of the Psychological Endurance Scale. In this context, the factor structure of the Psychological Endurance Scale, which was developed by Işık (2016) as three factors, was also tested in this study. The factor structure of the Psychological Endurance Scale was also tested in this study. The confirmatory factor analysis of the Psychological Endurance Scale was performed by using AMOS 21.00 package program. Analysis results are shown in Figure 1.

Figure 1. Psychological endurance scale confirmatory factor analysis results



x2 / sd [336.3/162]=2.08, CFI= .90, RMSEA: .07

The three factor model of the Psychological Endurance Scale and the factors in the model and the relationships between the items in that factor are shown. Values above the lines drawn from the factors to the item (observed variable), effect size of factors on substance (standardized coefficients); the values on the lines coming from the outside to the substances indicate the unexplained variance rates. Factors and factors in those factors are calculated for all scale items of relationship coefficients it is seen to be quite above .30. In addition, all relationships between substances and factors have been found to be significant at .05 level. Between 2 and 5 of x2 / sd to say that a model has good enough compatibility, CFI (Comparative Fit Index) greater than .90, RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) also should be smaller than .08 (Hair, Anderson, Tatham ve Black, 1998). According to the results of Confirmatory Factor Analysis of Psychological Endurance Scale; the value of x2 is 336,284 while the sd value is 162. Accordingly, the x2 / sd value (336,284 / 162) is 2,08. The CFI value is calculated .90 and the RMSEA value is .07. These results show that the Psychological Endurance Scale has adequate compliance values. As a result, the three factor Psychological Endurance Scale model was confirmed. Cronbach's alpha internal consistency coefficients were calculated to evaluate the measurement reliability of the Psychological Endurance Scale. These coefficients were calculated as .85 for the first factor, .78 for the second factor, .79 for the third factor and .91 for the whole of the scale. When the corrected item total correlation coefficients of the items belonging to the scale are examined, only one item (m2) was determined to be .13 points and this score is less than .30 m2 was excluded from the analysis. The corrected item total correlation coefficients of all the items in the Psychological Endurance Scale were over .30.

Anger Scale Findings

Table 1. Results of multi dimensional anger scale factor analysis

Substances	Factor Load Values		Corrected item total correlation coefficients
	Aggression	Calm	
11	,836		,787
12	,755		,726
7	,714		,671
15	,684		,635
26	,670		,661
4	,662		,598
13	,622		,604
10	,535		,485
24	,520		,505
23	,513		,478
16	,507		,485
9	,494		,485
21		,729	,700
19		,698	,613
18		,697	,618
17		,691	,635
20		,608	,535
25		,484	,478
6		,465	,454
1		,420	,443
22		,400	,309
2		,393	,324
3		,393	,283
14		,348	,306

8	,276	,275		
Explained Variance (%)	*,22,504*	*,13,362*		
Total Variance			*35,865*	
Self Value	*,6,410*	*,4,119*		
Reliability Coefficient	*,89*	*,82*	*All Scale (α) ,77*	
KMO Sampling Adequacy	*,83*			
Barlett's Test of Sphericity	*X^2=2239,97*	*sd=325*	*p<,0018*	

On the scale of multi dimensional anger, the highest factor load value is, (836) question 11, lowest factor load value is, (494) Question 9. The other dimension of the scale is the calmness dimension's, (721) question 21, the highest factor value, (276) Question 8 is the lowest factor load value.

The variance explained by Aggression subdimension of the scale is 22,504, the variance explained by the subdimension of calmness is 13,362 in total 35,865.

RESULTS

Table 2. Psychological endurance of aggression

	B	SH	β	t	p
Constant	3,655	,270		13,546	,000
Challenge	-,090	,130	-,077	-,687	,493
Self commitment	-,445	,128	-,365	-3,486	,001
Control	,208	,121	,167	1,713	,088

R=0,334 R^2=0,11 p=0,000 F(3,197)=8,272

As shown in Table 2; The sub-dimensions of psychological endurance, the sub-dimensions of self-determination and control, a significant relationship between the participants' aggression scores (R=0,334 the aggression R^2=0,11 p<0,01). Together, these three dimensions account for about 11 percent of the total variance. According to standardized regression coefficient (β), the relative importance order of aggressive variables on aggression; it is self commitment, control and challenge from the sub-dimensions of psychological endurance. When the t-test results of the significance of regression coefficients are examined, it is seen that the self-determination variable is a significant predictor of aggression. However, the effect is negative. Challenge and control sub-dimensions have no significant effect on aggression.

Table 3. Psychological endurance calmness

	B	SH	β	t	p
Constant	2,059	,197		10,445	,000

Challenge	,144	,095	,161	1,511	,132
Self commitment	,208	,093	,223	2,226	,027
Control	,088	,089	,092	,990	,323

R=0,431 R^2=0,19 p=0,000 F(3,197)=14,963

According to these results; there is a significant relationship between the sub-dimensions of psychological endurance, the challenge, self-control and control dimension and the calmness of the participants (R=0,431 R^2=0,019 p<0,01). These three dimensions together explain about 19 percent of the total variance in calmness. According to the standardized regression coefficient (β), the relative importance of the predictive variables on calmness; self-determination, challenge and control. When the t-test results of the significance of regression coefficients are examined, it is seen that the self-determination dimension is a significant predictor of calmness. Challenge and control variables, which are sub-dimensions of psychological endurance, have no significant effect on calmness.

DISCUSSION

In this study the relationship between anger of the psychological endurance of athletes who played football in university league Turkey has been investigated. As a result of the analyzes, it was seen that the psychological endurance itself was significantly related to the anger subdimentions. However, while there was a significant negative relationship between aggression sub dimension whereas it was positively correlated with calmness sub dimension. It is thought that the relationship between the aggressiveness sub dimension and the negative direction should be evaluated as a reduction in aggression in line with the importance given to psychological endurance. Positive side relationship with the size of the calm showed that the importance of psychological endurance increased the importance of calmness. Individuals with high dedication and sub-dimension do their job lovingly and willingly, evaluate the difficulties they face as experiences that will improve themselves and they don't give up. The protected football game is also in the sports branches where individuals with a different interest and affection will deal. Therefore, the self-subsistence subdimention of aggression and calmness is predicted to be due to the work done by the participant lovingly and willingly.

REFERENCE

Altın, M.O. (2017). *Amatör düzeyde futbol oynayan sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 44-51

Balkaya, F., Şahin N.H. (2003)"Çok Boyutlu Öfke Ölçeği", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3):192-202.

Basım, H.N., Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-116

Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*, 2.Baskı, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.

Cicchetti, D. (2010). Aşırı stres altında dayanıklılık: Çok katmanlı bir bakış açısı. *World Psychiatry***,** 9(3),145-154

Conway, A. M. (2005). Girls, aggression, and emotion regulation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75 (2), 334-341.

Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M. Akkuş Çutuk., Z. ve Bezci, Ş. (2017). The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety levels of judo athletes. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117

Erdoğan, N., Zekioğlu, A., Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Science Culture and Sport*; 1,194-207**.**

Holley, S. R., Ewing, S. T., Stiver, J. T., and Bloch, L. (2017). The relationship between emotion regulation, executive functioning, and aggressive behaviors. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(11), 1692-1707.

Holt, P., Fine, M. and Tollefson, N. (1987). Mediating Stress: Survival of the hardy. *Psychology In The Schools*, 24 (1), 51-58.

Işık, Ş. (2016). Psiklolojik dayanıklılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182.

Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37, 1-11

Kobasa, S.C., Maddi, S.R., Khan, S. (1982). Hardiness and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168-177.

Küçük, V., Bozkurt, S., Pala, A. (2015,10-13 Eylül). *15 yaş altı futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesi*. Uluslararası Spor Bilimleri Araştırma Kongresinde Sunuldu, Çanakkale.

Maddi, S. R., Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness And Mental Health. *Journal Of Personality Assesment*, 63(2), 265-274.

Maddi, S.R., Harvey, R.H., Khoshaba, D.M., Lu, J.N., Perciso, M. and Brow, M. (2006). The Personality Construct Of Hardiness, III: Relationships With Repression. *Journal Of Personality*, 74(2), 575-598

Pena, L.R., Pacheco, E. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, *11*(4), 1245-1254.

Roberston, T., Daffern, M., and Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72-82.

Spielberger, C.D., Krasner, S.S. and Solomon, E. P. (1988). *The experience, experession and control of anger* . Health Psychology: *Individual Differences and Stres*. New York: Springer, 89-108.

Solomon, G.B. (2015). Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science*; 5(3), 171-175.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.

Şahin, T., Güçlü, M. (2019) Her Yönüyle Spor. Sporcuların Duygu Düzenleme Becerilerinin Öfke Düzeylerine Etkisi: Türkiye Korumalı Futbol Üniversite Ligi Oyuncuları Örneği. İstanbul Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları S. 314

Terzi, Ş. (2005)*, öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli,* Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.

Ev Kadınlarına Uygulanan Programlı Fiziksel Aktivitenin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi

Çolak S., Başaran Z., Malkoç N., Erdal R.

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Kocaeli

ÖZET

İnsanoğlu, sosyolojik olarak günlük yaşamını sürdürmek, sorunlarını çözmek ve sosyalleşmek için diğer bireylerle sürekli bir iletişim içinde olma ihtiyacı duyar. İnsan iletişim kurarak, sevmek-sevilmek, desteklenmek, eğitilmek, mutlu olmak ve üzüntü duymak gibi emasyonel duygularını geliştirmeye yönelik faaliyetler içine girer. Sosyalleşme becerisi çocuğun ilk yaşlarından başlar, Aile ile devam eder ve eğitim süreci ile yeni bir sosyalleşme sürecini tamamlar. Fakat bu kronolojik seviyeler arasında toplum içinde yapacağı fiziksel aktivite gibi faaliyetlerde iletişim becerilerine katkı sağlayacaktır. Hayatın tüm aşamalarında kişinin sosyal ilişki düzeyi, mutlu ve yararlı bir birey olmasın da çok önemli yer tutar. Bir ev kadınının sağlıklı bir iletişim içinde olması ailesi ve hayatındaki diğer toplum bireyleri ile emasyonel olarak iyi duygular içinde olmasına katkı sağlayacaktır. Çalışmamız da ev kadınlarına programlı ve toplu halde uygulanan fiziksel aktivitelerin iletişim beceri düzeyleri üzerine etkisini araştırmak amaçlanmıştır.

Araştırmaya 103(yaş:35,70±8,90) ev kadın katılmıştır. Araştırmada gönüllü olarak katılan bireylere Fizksel Aktivite Programı(FAP) öncesi ve sonrası "iletişim becerileri ölçeği" uygulanmıştır. FAP haftada 3 gün 1 saat olmak üzere toplam 12 haftadan oluşmaktaydı. Ölçekteki farklı sorular kişilerin zihinsel, davranışsal ve duygusal olarak iletişim becerilerini yansıtmaktadır. Çalışmaya katılan ev kadınlarının zihinsel, davranışsal, duygusal ve toplam iletişim beceri düzeylerine fiziksel aktivitenin etkisi irdelenmiş ve anket sonuçları istatistiksel(SPSS21.00) olarak değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak, ev kadınlarının FAP öncesi ve sonrası genel iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur($p<0,05$). Ayrıca FAP öncesi ve sonrası olarak anketin alt kategorileri açısından duygusal ve davranışsal iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur($p<0,05$). Fakat Zihinsel iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır($p>0,05$). Ayrıca ev kadınlarının FAP öncesi ve sonrası arasında kilolarında azalma yönünde anlamlı bir farklılık görülmüştür($p<0,05$). FAP ev kadınlarının kilolarını azaltmakla beraber daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam seviyesine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda FAP'a katılan ev kadınlarının gerek sağlıklı yaşam seviyelerinin artması ve yeni bilgilere ulaşması, gerek aktiviteler esnasında diğer insanlarla iletişimlerinin artması iletişim beceri düzeylerini arttırmakta ve sonuç olarak ta kişisel gelişimlerinin artabileceği düşünülmektedir

Anahtar Kelimeler: Ev kadını, fiziksel aktivite, iletişim

1- GİRİŞ-AMAÇ

Literatüre bakıldığında iletişim kavramının çok farklı tanımları olabileceği görülmüştür. Ama genel olarak iletişimin tanımı, "bilginin, veya isteğin; semboller, işaretler, davranışlar, mimikler vb. şeklinde bir yerden bir başka yere yada bir başka insana aktarılması"dır (Budak, 2005, Toy S., 2007). Başka bir deyişle, İletişim insanın kendini, duygu ve düşüncesini gereksinimlerini anlatma ve başkalarını anlama yoludur(Söğüt S. 2018). İletişim anlamına gelen "communication" kelimesi günümüzde en çok kullanılan sözcüklerden biridir(Yılmaz İ., 2014, Colak S. 2018). Communication sözcüğü eski tarihlerde her ne kadar bilgiyi topluluğa yayma anlamında kullanılmış olsa da, günümüzde gerçek manada insanlar arası iletişimi ifade etmektedir(Toy S., 2007, Colak S. 2018). Sosyal bir varlık olan insan doğduğu günden itibaren yaşaması gereken sevmek, sevilmek, desteklenmek, eğitilmek, mutlu olmak ve üzüntü duymak gibi zihinsel, duygusal ve davranışsal kategorilerdeki emasyonel duygulara ihtiyaç duyar(Colak S. 2018). İnsanların diğer insanlarla yaşamları boyunca paylaştığı emasyonel duygularını(sevgi, saygı, nefret, şiddet, kıskançlık gibi) yansıtabilme özelliği iletişim beceri düzeylerine bağlıdır. İnsanların yakın ilişkide olduğu diğer insanlarla yaşadıkları sosyal sorunların çoğunun etkili olmayan iletişimden kaynaklandığı bilinmektedir(Owen FK., 2014, Johnson, 1996, Colak S.

2018). Etkili ve sağlıklı iletişimi etkileyen pek çok etmen bulunmaktadır(Owen FK., 2014). Bunların başında kişinin yaşamı boyunca geçirdiği deneyimler ve öğretiler gelir. İnsanların iletişim beceri düzeylerinin doğuştan ve sezgi yoluyla gerçekleştiğini belirten bir çok çalışma vardır fakat, iletişimin çoğu öğesinin öğrenilebilir ve öğretilebilir özelliklere sahip olduğu da bir gerçektir(Owen FK., 2014, Buckman, 2001; Verdener, 1999, Colak S. 2018). Sosyalleşme becerisi çocuğun ilk yaşlarından başlar, Aile ile devam eder ve eğitim süreci ile yeni bir sosyalleşme sürecini tamamlar. Fakat bu kronolojik seviyeler arasında toplum içinde yapacağı gerek sosyolojik gerek fiziksel aktiviteler gibi faaliyetlerde iletişim becerilerine katkı sağlayacaktır. Hayatın tüm aşamalarında kişinin sosyal ilişki düzeyi, mutlu ve yararlı bir birey olmasın da çok önemli yer tutar. Sosyal ilişki düzeyini de belirleyen temel faktör iletişim becerisidir.

Bu bağlamda ev kadınlarının(EK) ev dışında programlı bir şekilde ortaklaşa yapacakları fiziksel aktivite gibi faaliyetlerin hem sosyalleşmelerine hem de iletişim beceri düzeylerine mutlaka katkısı olacaktır. Çalışmamızda programlı bir şekilde yürütülen Fiziksel aktivitelerin ev kadınlarının iletişim beceri düzeyleri üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

2- YÖNTEM

Çalışmada nicel araştırma yönteminden deneysel model kullanılmıştır. Araştırmaya katılan denek grubuna Fiziksel aktivite programı(FAP) öncesi ve sonrası kilo ölçümleri yapılarak, İletişim Beceri Düzeyi Ölçeği (İBDÖ) uygulanmıştır

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini; Kocaeli İlinde ‘Anne Şehir’ projesi kapsamında düzenlenen fiziksel aktivitelere katılan kadınlar oluşturmaktadır. Örneklemini ise aktif olarak fiziksel aktivitelere katılan 103 (yaş:35,70±8,90) ev kadını oluşturmaktadır. Araştırmamızda uyguladığımız program dahilindeki FAP, haftada 3 gün 1 saat olmak üzere toplam 12 haftadan oluşmaktadır. FAP öncesi ve sonrası EK’na iletişim becerileri ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler FAP öncesi ve sonrası olarak istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

2.2- Fiziksel Aktivite Programı(FAP)

EK’lara uygulanan FAP, haftada 3 gün 1 saat olmak üzere toplam 12 haftadan oluşmaktadır FAP(Plates, Zumba, Step-Aerobik v.b), sosyal etkinlikler(Doğa Yürüyüşleri ve eğitim seminerleri v.b), gibi ana başlıklardan oluşmaktadır(Tablo-1).

Tablo-1: Fiziksel Aktivite Programı(FAP)

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Plates	**09:00-21:00 Arası her saat seans**		**09:00-21:00 Arası her saat seans**		**09:00-21:00 Arası her saat seans**		
Zumba	**09:00-21:00 Arası her saat seans**		**09:00-21:00 Arası her saat seans**		**09:00-21:00 Arası her saat seans**		

Step - Aerobik	**09:00-21:00 Arası her saat seans**		**09:00-21:00 Arası her saat seans**		**09:00-21:00 Arası her saat seans**		
Doğa Yürüyüşü	İki haftada bir olmak üzere;					**11:00-12:00**	11:00-12:00

2.3- Verilerin Toplanması

Araştırmamızda kullandığımız İletişim Beceri Düzeyi Ölçeği(İBDÖ) üç alt başlıktan(Zihinsel, Duygusal, Davranışsal) oluşan ve ayrıca toplam puana sahip bir ölçektir(Ersanlı & Balcı, 1998). İletişim Becerileri ölçeği olarak gerekli geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan envanter, likert tipi 45 maddeden(ifadeler, "Her zaman, Genellikle, Bazen, Nadiren, Hiçbir zaman" karşılığındadır) oluşmaktadır (Ersanlı & Balcı, 1998, Toy S., 2007, Colak 2018).

2.4- Verilerin Analizi

Sonuçların istatistikleri SPSS 21.00 istatistik programı ile değerlendirilmiştir. Değişkenlere ait tanımlayıcı istatistik, Veriler normal dağılım gösterdiğinden Bağımsız İki toplum Ortalamasına dayalı iki örneklem T testi (Two Independent Samples T test), Bağımlı İki toplum farklarının ortalamasına dayalı iki örneklem T testi (Two related Samples T test, Paired T test) uygulanmıştır. Veriler %95 güven aralığında %5 hata payı ile analiz edilmişlerdir.

3- BULGULAR

Tablo-2: Katılımcılara ait kilo ve iletişim beceri düzeyi ölçeği(İBDÖ) alt boyutları olan Zihinsel, Duygusal, Davranışsal ve toplam puanlara göre FAP öncesi ve sonrası(öntest-sontest) istatistikleri ve P değerleri

	n	ortalama	Ss	t	p
ÖNKilo	103	72,63	13,140		
SONKilo	103	70,29	12,884	7,163	**,000**
ONzihinsel	103	36,37	6,117		
SONzihinsel	103	37,34	4,864	1,479	,142
ONduygusal	103	38,61	7,049		
SONduygusal	103	42,30	5,463	4,776	**,000**
ONdavranışsal	103	35,57	5,342		
SONdavranışsal	103	37,63	5,154	3,492	**,001**
ONToplam	103	110,55	15,855		
SONToplam	103	117,27	11,845	4,083	**,000**

Tabloda görüldüğü üzere katılımcılara ait kilo ve İBDÖ alt boyutları olan Duygusal, Davranışsal ve Toplam puanlara göre FAP öncesi ve sonrası(öntest-sontest) istatistiklerinde, Kiloda, Duygusal, Davranışsal ve Toplam İBDÖ puanlarında anlamlı farklılıklar

bulunmuştur(p<0,05). Fakat İBDÖ'nin diğer alt boyutu olan Zihinsel iletişim becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır(p>0,05).

Tablo-3: Medeni duruma göre FAP öncesi İBDÖ alt boyutlarına ait istatistikleri ve P değeri

	Medeni Durumu		N	Mean	Std. Deviation	t	P
ON Zihinsel	dimension1	EVLİ	91	36,40	6,184	,482	,631
		BEKAR	11	35,45	5,538		
ON Duygusal	dimension1	EVLİ	91	38,52	6,996	-,333	,740
		BEKAR	11	39,27	8,101		
ON Davranıssal	dimension1	EVLİ	91	35,60	5,432	,140	,889
		BEKAR	11	35,36	5,045		
ONToplam	dimension1	EVLİ	91	110,52	16,054	,083	,934
		BEKAR	11	110,09	15,398		

Tablo-3'de katılımcıların FAP öncesi İBDÖ puanlarının medeni durumlarına göre istatistik sonuçları arasında anlamlı fark bulunmamıştır(p>0,05)..

Tablo-4: Medeni duruma göre FAP sonrası İBDÖ alt boyutlarına ait istatistikleri ve P değeri

	Medeni Durumu	N	Mean	Std. Deviation	t	P
SONzihinsel	EVLİ	91	37,75	4,839	2,590	,011
	BEKAR	11	33,82	3,894		
SONduygusal	EVLİ	91	42,55	5,570	1,045	,298
	BEKAR	11	40,73	4,361		
SONdavranışsal	EVLİ	91	37,85	5,172	1,286	,201
	BEKAR	11	35,73	5,061		
SONToplam	EVLİ	91	118,14	11,722	2,107	,038
	BEKAR	11	110,27	11,533		

Tablo-3'de katılımcıların FAP öncesi İBDÖ puanlarının medeni durumlarına göre istatistik sonuçlarında anlamlı fark bulunmazken(p>0,05), Tablo-4'te katılımcıların FAP sonrası İBDÖ puanlarının iletişim beceri ölçeğinin zihinsel alt boyutu puanı ile toplam puanlarında evli ile bekar grup arasında evlilerde artış yönünde anlamlı bir farklılık bulunmuştur(p<0,05).

4- TARTIŞMA

İyi bir iletişim becerisine sahip olmak, psikolojik açıdan bireyin diğer insanları anlamasına, algılamasına, değerlendirmesine, ilişkilerini yapılandırmasına ve onlara doğru tepkide bulunmasına önemli katkılar sağlayacaktır(Colak S. 2018). Ayrıca iletişim becerisi, kişinin kendisiyle ilgili olan duygu ve düşünceleri ile karşılaştığı kişiler ve olaylar karşısında vereceği tepkileri belirleyen bir yapıdır ve bireyin kendisini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli biri olarak algılaması ile de ilgilidir(Colak S. 2018). Çalışmamıza katılan EK'nın iletişim beceri düzeylerini tespit etmekle beraber, çalışmamızın sonucuna göre FAP'ın pozitif etkisinin,

EK'nın sosyal olarak iyi iletişim kurmalarına katkı sağlayacağı ve kendisini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli biri olarak algılamasının önünü açabileceğini düşünmekteyiz.

İyi bir iletişim, bir topluluk veya bir sınıf yönetimi ve hiyerarşisine en önemli unsurlardan biridir. Öğretmen veya yönetici sınıf-topluluk yönetiminde başarılı olmak istiyorsa sınıf-topluluk içi iletişimi iyi koordine etmelidir. Bu gibi topluluklarda etkili bir iletişimin kurulması sonucunda topluluk içi sorunların tespit edilmesi ve büyümeden çözülmesi, bireylerin ilgi ve yeteneklerinin tespit edilmesi, ortamda bilgi akışının yüksek seviyede olması, bireylerin daha iyi tanınması, bireylerin beklentilerinin tam olarak belirlenmesi sağlanabilmektedir (Yıldız D 2018, Celep, 2002; Gürsel 2011). Araştırmacılar bu değerlendirmeleri öğrenci sınıfları ve farklı topluluklar üzerine yapmışlardır. En küçük çekirdek topluluk ailedir. Bu yorumları çekirdek bir aileye uyarlayacak olursak, Annenin aile bireyleri üzerine yukarıda saydığımız parametrelerin tamamını yönetebilmesi ve uygulayabilmesi için iyi bir iletişim becerisine sahip olması gerekmektedir. Bu bağlamda ev kadınlarının iletişim becerileri arttıracak her türlü aktivite yararlı olacaktır. Biz de çalışmamızda FAP'ın ev kadınlarının İBDÖ puanlarına iyi yönde etkili olduğunu ve bu gibi aktivitelere katılımlarının sağlanması gerektiği sonucuna vardık.

Toy, S(2007), farklı 2 fakültede eğitim gören öğrencilerinin İletişim Becerileri Açısından Karşılaştırılması ve İletişim Becerileriyle Bazı Değişkenler arasındaki İlişkiler konulu çalışmasında, ölçme araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, İletişim Becerileri Envanteri, kullanmıştır. Bizde çalışmamızda İletişim becerileri Ölçeğini kullandık.

Rutin yaşam akışının dışında gerek rekreatif gerek sportif olabilecek faaliyetlere katılmak kendi başına bir yaşam tarzından çıkarır ve aynı zamanda iletişimi, rekabeti, başarıyı, ilgiyi ve yeteneği beraberinde yaşatarak kişilerin yeni iletişim kazanımları elde etmesini sağlayacaktır. İletişim becerileri düzeylerini ölçmeye yönelik yapılan araştırmaların bir bölümü, iletişim becerileri eğitiminin etkili olup olmadığını araştırmayı amaçlamıştır(Colak S. 2018). Yetişkinler özgü yapılan iletişim becerileri eğitimine yönelik programların, kişilerin sahip oldukları iletişim becerilerini düzeylerini arttırdığını bildiren çalışmalar vardır(Korkut F. 2005). Buradan yola çıkarak çalışmamızın sonuçlarına göre EK'larına uygulanan FAP'ın iletişim beceri eğitimine benzer bir etki gösterebileceğini ve kadınların İBDÖ seviyelerine katkı sağlayabileceğini tespit ettik. Çünkü çalışmamızda uyguladığımız FAP hem eğiticilerle hem de katılımcılar olarak diğer bireylerle beraber yapılmaktadır. Buda EK'ların sosyal olarak kendilerini diğer insanlara ifade edebileceği ekstra bir ortam yaratmıştır.

Medeni durumlarına göre EK'ların İBDÖ puanları FAP öncesi ve sonrası ayrı ayrı değerlendirildiğinde, katılımcıların FAP öncesi İBDÖ puanlarının medeni durumlarına göre istatistik sonuçlarında anlamlı fark bulunmazken($p>0,05$)(Tablo-2), katılımcıların FAP sonrası İBDÖ puanlarının iletişim beceri ölçeğinin zihinsel alt boyutu puanı ile toplam puanlarında evli ile bekar grup arasında evlilerde artış yönünde anlamlı bir farklılık bulunmuştur($p<0,05$)(Tablo-3). Bu da bize evli EK'ların FAP gibi ortamlarda iletişim kurmada daha cesaretli etkin olduklarını göstermektedir.

Sonuç olarak, EK'na uygulanan FAP öncesi ve sonrası iletişim beceri düzeylerinin ön test ve son test sonuçları arasında İBDÖ alt boyutları olan Duygusal, Davranışsal ve Toplam puanlara göre İBDÖ puanlarında, FAP sonrası artış yönünde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). İnsanların kronolojik olarak yaşamları yaşayacakları deneyim ve alacakları eğitimin, İBDÖ alt boyutları olan Duygusal ve Davranışsal iletişim becerilerini daha çok yerleşik olan zihinsel iletişim becerisi alt boyuta göre daha çok etkileyebilecektir.

FAP'ın EK'ların iletişim kurma ve dolayısıyla sosyalleşme düzeylerini arttırdığı görülmüştür. EK'ların FAP sırasında gerek eğiticileri ile, gerek akranlarıyla girdikleri iletişim bu düzeylerini artırmaktadır. İletişim düzeyleri iyi olan EK'lar yaşamlarının her seviyesinde öğrenmeye ve gelişmeye açık hale gelirler. Bunun sonucunda da EK'larının aile ve diğer

insanlarla kuracağı iyi iletişim hem onlardan istediğini iyi ifade etmesini sağlayacak hem de onları daha iyi anlamasına olanak sağlayacaktır. FAP Annelerin hem sağlıklı yaşam için kilo vermelerini sağlamış hem de İletişin beceri düzeylerini arttırmıştır. Bu bağlamda FAP türevi aktivitelerin özellikle dışarıda çalışmayan ve sosyal ortamlara az girebilen kişilere uygulanmasının iletişim becerilerini arttırdığı ve dolayısıyla sosyolojik olarak kişilere katkı sağlayacağı kanaatine varılmıştır.

KAYNAKLAR

1- Buckman, R. (2001). Communication skills in palliative care. Neurologic Clinics, 19(4), 9.
2- Budak, S. (2005). Psikoloji sözlüğü (3, Basım). Ankara: Bilim ve Sanat
3- Celep, C. (2002). Sınıf yönetimi ve disiplini. Ankara: Anı Yayıncılık.
4- Çolak S., Başaran Z., Erdal R., Demirkıran G.(2017) "Effect on Communıcatıon Skıll Levels of Regulatory Recreatıve Actıvıtıes in Chıldren". 9.International Physical Education Teachers and Sports Instructors Congress. Antalya, Türkiye, 19-22.
5- Ersanlı, K. & Balcı, S.(1998) İletişim Becerileri Envanterinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 10 (2), 7-12.
6- Gürsel, M. (2011). Sınıf yönetimi. Ankara: Eğitim Akademisi Yayınları.
7- Johnson, D. W. (1996)Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization, 6th ed. Boston, Allyn & Bacon.
8- Korkut, F.(2005) Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28, 143-149.
9- Owen FK., Bugay A.(2014) "Developing a Communication Skills Scale: Validity and Reliability Studies". Mersin University Journal of the Faculty of Education, Vol. 10, Issue 2, pp. 51- 64.
10- Söğüt S., Cangöl E., Dinç A.(2018), Determination of context levels of nursing students, Researcher: Social Sciences Studies, 6-2, 272-280.
11- Toy S.,(2007) "Mühendislik ve Hukuk Fakülteleri Öğrencilerinin İletişim Becerileri Açısından Karşılaştırılması ve İletişim Becerileriyle bazı Değişkenler Arasındaki İlişkiler". Yüksek Lisans Tezi, Anakara Üniversitesi.
12- Verdener, R. F. (1999) Communicate (9th Ed). Belmont CA: Wadsworth Publishing Company.
13- Yıldız, D., Kılıç, M, Y. ve Yavuz, M. (2018). "Öğretmenlerin iletişim becerilerini değerlendirme ölçeği" geliştirme çalışması. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 6(1), 48-67.
14- Yılmaz, İ., Çimen, Z. ve Bektaş, F.(2010) Sporcu algılamalarına göre bireysel ve takım sporu antrenörlerinin iletişim beceri düzeylerinin karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(4) 52-57.

Fitness Merkezi Üyelerinin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk Ve Yaşam Doyumlarının Kişisel Özellikler Açısından İncelenmesi

Zekiye Başaran, Murat Doğanay*, Serap Çolak*, Rıza Erdal**
**Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Giriş: Gelişen teknoloji nedeniyle pasifleşen insanlar, monotonlaşan günlük ve yoğun iş yaşamlarına hareket getirmek ve daha sağlıklı ve daha mutlu olabilmek için fitness merkezlerine yönelmektedir.
Amaç: Bu çalışmanın amacı da fitness merkezlerine devam eden bireylerin, kişisel özellikler açısından egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının incelenmesidir.
Yöntem: Çalışmanın örneklemini Kocaeli ilindeki Fitness merkezleri üyelerinden 146 erkek, 165 kadın olmak üzere toplam 311 kişi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Hausenblas ve Downs (2002) tarafından geliştirilen ve Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötok (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) ve Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kökler (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) kullanılmış olup, online olarak uygulanmıştır. Veriler SPSS 22 paket programıyla analiz edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilere tanımlayıcı istatistikler, Independent t testi, Anova ve Korelasyon testi uygulanmıştır. Cronbach Alpha katsayıları EBÖ: ,963, OMÖ: ,778 ve YDÖ: ,862 olarak belirlenmiştir.
Bulgular: Araştırmada cinsiyetle yaşam doyum arasında (0.01), yaşla egzersiz bağımlılığı (,015) ve yaşam doyumu arasında (,004), medeni durum ile egzersiz bağımlılığı (,003), mutluluk (,001) ve yaşam doyumu (,000) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Mutlulukla yaşam doyumu arasında (0.001) ise ilişki belirlenmiştir.
Sonuç olarak egzersiz yapmanın fitness merkezi üyelerinin mutluluk ve yaşam doyumlarına olumlu etkisi olduğu, bu durumun kişisel özellikleriyle de bağlantısı bulunduğu görülmüştür. Fiziksel sağlık kadar psikolojik sağlık için egzersiz/spor yapmak insan yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlamaktadır.
Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk, Yaşam Doyumu

Examination of Exercise Addiction, Happiness and Life Satisfaction of Persons Continuing to Fitness Centers in terms of Personal Characteristics

ABSTRACT

Introduction: People who are passive due to developing technology are turning to fitness centers to bring movement their monotonous daily lives and busy work lives and to be healthier and happier.
Aim: The aim of this study is to investigate the addiction, happiness and life satisfaction of the individuals attending the fitness centers in terms of personal traits.
Method: The sample of the study consisted of 311 people (146 male and 165 female) who are members of the Fitness Centers in Kocaeli. In the research as a data collection tools, Exercise Addiction Scale (EBÖ) (developed by Hausenblas and Downs, 2002 and adapted into Turkish by Yeltepe and Gemini, 2007), Oxford Happiness Scale (OMÖ)(developed by Hills and Argyle, 2002, and adapted into Turkish by Doğan and Çötok, 2011), and Life Satisfaction Scale (YDÖ) (developed by Diener et al. , 1985 and adapted into Turkish by Kökler, 1991) used and applied online. Data were analyzed with SPSS 22 package program. Descriptive statistics, Independent t test, Anova and Correlation test were applied to the data obtained from the scales. The Cronbach Alpha coefficients were determined as EBÖ, 963, OMÖ: 778, and YDÖ: 862.
Results: In the study; between sex and life satisfaction (0.01), between age and exercise addiction (,015), between age and life satisfaction (,004), between marital status and exercise dependence (,003), between marital status and happiness (,001) and between marital status and life satisfaction (,000) the statistically significant difference was found. Corelation also between happiness and life satisfaction (0.001) was determined.
Conclusion: It was observed that exercise had a positive effect on the happiness and life satisfaction of the fitness center members, and this was also linked to the personal characteristics. Doing exercise / sports for psychological health as well as physical health should be thougth considered as contributing to an increase in the quality of human life.
Key Words: Exercise Addiction, Happiness, Life Satisfaction

GİRİŞ

İş hayatı, yaşam mücadelesi, rutin koşuşturma hayatı giderek monotonlaştırmaktadır. Gelişen teknolojiyle de pasifleşen insanlar hem fiziksel ve psikolojik sağlıkları için hem de farklı bir ortamda bulunmak amacıyla fitness merkezlerine yönelmektedirler.
Fiziksel uygunluk anlamına gelen "Fitness", daha çok zindelik ve fit olmak için yapılan egzersizlerdir. İnsanlar fitness merkezlerine sağlıklı olmanın yanında, mutluluk, sosyalleşme, yaşamdan doyum almak ve egzersize olan bağımlılık gibi farklı nedenlerle gitmektedir.
Egzersiz bağımlılığı; egzersize amacı dışında aşırı derecede katılımın olması, kontrol edilemeyecek noktalara gelerek, egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, günlük işlerinin aksatılması, sosyal çevreden, egzersiz yapma sebebiyle uzaklaşma, vakit ayıramama ve yaşamın bu çerçevede yeniden düzenlenmesi olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, yaşamdaki zorluklarla başa çıkabilmek için yapıldığında, "pozitif bağımlılık", yapılmadığında kaygı, depresyon, sinirlilik gibi olumsuz psikolojik semptomların oluştuğu "negatif bağımlılık "olarak değerlendirilmektedir (Koruç ve Arsan, 2009; Bavlı ve ark., 2015). Bu tür bağımlılık mutsuzluğa neden olabilmektedir.
Mutluluk; hayatımızın her anında var olabilen, doğumdan ölüme kadar ki süreçte hissedilen olumlu duygulardır, yaşamın temel amacıdır. Var olan yaşam içindeki olumlu yönleri görmek, fark etmek ve onları bir artı olarak kabul etmektir (Büyükdüvenci, 1993). Mutlu olan bireylerde yaşamdan doyum sağlayabilen kişilerdir.
Yaşam doyumu; kişilerin yaşamdan beklentileri, ulaşmak istediği hedefleri, arzuladığı hayatı ve bütün bunlara sahip olma düzeyi ve memnuniyeti olarak açıklanmaktadır. Çevre, sosyo-ekonomik durum, aktivitelere katılım durumu, ulaşılmak istenen hedefler ve öncelikleri, bunlardan elden edilen haz vb. yaşam doyumunu etkileyen faktörlerdendir (Telman ve Ünsal, 2004; Altay ve Avcı, 2009; Özkara ve ark, 2015).
Bu çalışmanın amacı da fitness merkezi üyelerinin, kişisel özellikler açısından egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli:

Araştırma betimsel bir nitelik taşımakta olup, tarama modeline göre gerçekleşmiştir. Bu model evreni temsil eden uygun bir örneklemin, eğilim tutum veya görüşlerini nicel ya da sayısal anlamlara dönüştürerek açıklamaya çalışır (Büyüköztürk ve ark., 2017;, s.15; Özkara ve ark., 2015, s.339).

Araştırma Grubu:

Çalışmanın örneklemini Kocaeli ilindeki Life Ekspress, Vip Atletic Club, Mac Fit, Atlas Spor Salonu ve Körfez Fitness merkezi üyelerinden 146 erkek, 165 kadın olmak üzere toplam 311 kişi oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları:

Veri Toplama Aracı olarak, kişisel bilgi formu, Hausenblas ve Downs (2002) tarafından geliştirilen ve Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötok (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) ve Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kökler (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) kullanılmış olup, online olarak uygulanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ-21):

Hausenblas ve Downs (2002) tarafından egzersiz bağımlılığını belirlemek amacıyla geliştirilmiş, 21 sorudan oluşan altılı Likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Tek bir egzersiz türüne bağlı kalmadan egzersiz bağımlılığını tespit etmeyi amaçlar. Test, egzersiz bağımlılığı semptom puanlarının ortalamasını, bağımlı olanlar, bağımlı olmayan semptomatikler ve bağımlı olmayan asemptomatikler olarak 3 ayrı boyutta ve kişileri fizyolojik bağımlılıklarının bulunup bulunmamasına göre değerlendirir. Testin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından yapılmıştır. Yapılan test tekrar test çalışması sonucunda analizlerde $p<0,001$ düzeyinde anlamlılık bulunmuş ve Cronbach' Alpha katsayısı birinci uygulamada 0,96 ve ikinci uygulamada 0.97 olarak hesaplanmıştır. Ölçek, 18 yaş ve üzerindekilere bireysel ya da grup olarak uygulanabilir.

Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri;

1. Tolerans: İstenilen etkiye ulaşmak için egzersiz miktarının artırılması ya da aynı miktarda egzersiz yapmaya devam etme sonucunda etkilerin azalması.
2. Egzersizin Kesilmesi Etkileri: Egzersiz yapamama sonucunda ortaya çıkan egzersizin kesilmesi semptom karakteristikleri (örn. endişe, yorgunluk) ya da egzersizin kesilmesi semptomlarından sakınmak ve rahatlama sağlamak için aynı miktarda (ya da buna yakın) egzersiz yapılması.
3. Niyet Etkisi: Egzersiz sıklıkla düşünülenden daha fazla miktarda ya da daha uzun süre de yapılır.
4. Kontrol Kaybı: Şiddetli egzersiz yapma isteği ya da egzersizi kontrol etme ya da bırakma isteğinde başarısızlık.
5. Zaman: Egzersiz yapmak için çok fazla zaman harcama.
6. Diğer Aktiviteleri Azaltma: egzersiz yapabilmek için sosyal, işle ilgili yada rekreatif aktiviteleri azaltmak ya da terk etmek.
7. Devamlılık: Fiziksel ya da fizyolojik olarak devam eden bir problemin varlığından haberdar olmaya rağmen egzersize devam etme (sakatlığa rağmen koşmaya devam etmek gibi).

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, yukarıda belirtilen 7 kriteri temel alarak düzenlenmiştir. DSM – IV kriterlerinden 3 ya da daha fazlasını gösteren bireyler egzersiz bağımlısı olarak sınıflandırılırlar. Bağımlılık aralığı, kriterleri oluşturan bir maddenin 5 ya da 6 puan almasına göre belirlenir. 3-4 aralığında puan veren bireyler semptomatik olarak sınıflandırılırlar. Bu bireylerin teorik olarak egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı düşünülebilir. En son olarak 1-2 aralığında puan veren bireyler de asemptomatik olarak sınıflandırılırlar (Yeltepe ve İkizler, 2007; Vardar, 2012; Bavlı ve ark., 2015).

Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin bu araştırmada Cronbach' Alpha değeri 0,963 olarak belirlenmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği:

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından bireylerin genel yaşam doyumunu ölçmek için geliştirilen (The Satisfaction With Life Scale) ve Türkçe uyarlaması Kökler (1991) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği', toplam beş sorudan oluşan yedili likert tipli bir ölçektir. Her maddeden 1 den 7 ye kadar sıralanmış aralıklardan puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanların düşük olması (5) düşük yaşam doyumunu, yüksek olması (35) yaşam doyumu düzeyinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80 ile .89 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun Köker (1991) tarafından yapılan test-tekrar test güvenirliği r=.85, madde test korelasyonları .71 ile .80 arasında bulunmuştur. (Özkara ve ark., 2015)

Yaşam doyumu ölçeğinin bu araştırmada Croncbach' Alpha değeri 0,862 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ortalamaları kadınlarda 23, erkeklerde 20 olarak orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K):

Hilss ve Argyle (2002) tarafından kişilerin mutluluk düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilen, Türkçe adaptasyonu Doğan ve Akıncı Çötok, (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeğinin kısa formu 7 maddelik beşli likert tipi özbildirim tarzı bir ölçektir. 1. ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçeğin puan aralığı 5-35 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ancak ölçeğin bir kesme noktası yoktur. Hills ve Argyle, (Uzun) ölçeğin Cronbach' Alpha güvenirlilik katsayısını 0.92 olarak belirlemişlerdir.
Oxford Mutluluk Ölçeğinin bu araştırmada Cronbach' Alpha değeri 0,778 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyleri de ortalamaları (24) ortanın biraz üzerinde olduğu belirlenmiştir.

Verilerin Analizi:

Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 22 paket programında analiz edilmiştir. Verilere, kişisel bilgiler için frekans ve yüzdelik hesaplamaları yapılmıştır. Güvenilirlik için Cronbach' Alpha hesaplanmıştır. Normal dağılım gösteren verilere tanımlayıcı istatistikler, bağımsız değişkenler arasındaki farkı belirlemek için Independent t testi, Çoklu veriler arasındaki farkı belirlemek için Anova ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır ($p<0.05$).

BULGULAR

TABLO 1. Katılımcıların Kişisel Bilgileri

		f	%			f	%			f	%
Cinsiyet	Erkek	146	46,9	Medeni Durum	Bekar	162	52.1	Yaş	18-25	75	24.1
	Kadın	165	53,1		Evli	141	45.3		26-35	149	47.9
					Ayrılmış	8	2.6		36-45	48	15.4
									46-55	34	10.9
									56 ve üstü	5	1.6
	Total	311	100,			311	100			311	100

Tablo 1'e göre katılımcıların 146'sı (%46,9) erkek, 165'i (53,1) kadındır. Bunlardan 162'si bekar (%52,1), 141'i (%45,3) evli ve 8'i (%2,6) ayrılmıştır. Yaşları 18-25 arasında olanlar 75 (%24,1) kişi, 26-35 arasında olanlar 149 (47,9) kişi, 36-45 yaş arasında olanlar 48 (%15,4) kişi, 46-55 arasında olanlar 34 (%10,9) kişi ve 5 kişi (%1,6) 55 yaş ve üzeri olanlardır.

TABLO 2. Cinsiyete Göre Egzersiz, Mutluluk Ve Yaşam Doyum Değişkenlerine Ait Tanımlayıcı İstatistik ve P Değeri.

	CİNSİYET	N	$\bar{x}$	SS	t	P
Egzersiz Bağımlılığı	Erkek	146	47,76	20,33	1,47	,140
	Kadın	165	44,33	20,55		
Mutluluk	Erkek	146	**24,24**	4,58	-,19	,847
	Kadın	165	**24,34**	4,49		
Yaşam Doyumu	Erkek	146	**20,93**	6,89	-3,27	
	Kadın	165	**23,26**	5,66		**,001**

Tablo 2'ye göre, katılımcıların cinsiyet ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan fark (,001) bulunurken, mutluluk ile egzersiz bağımlılığı arasında cinsiyete bağlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı, erkeklerde kadınlardan daha fazla, Yaşam doyumu ise kadınlarda erkeklerden daha yüksektir. Mutluluk durumları aynı düzeydedir.

Tablo 3. Yaş Değişkenine Ait, Egzersiz, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Tanımlayıcı İstatistikleri

Yaş		N	Min	Max	$\bar{x}$	SS
18-25	**Egzersiz Bağımlılığı**	75	21,00	125,00	**51,46**	22,92
	Mutluluk	75	13,00	35,00	23,46	4,77
	Yaşam Doyumu	75	7,00	35,00	21,25	6,63
26-35	**Egzersiz Bağımlılığı**	149	21,00	118,00	**46,42**	21,14
	Mutluluk	149	13,00	34,00	24,25	4,61
	Yaşam Doyumu	149	5,00	35,00	21,40	6,59
36-45	**Egzersiz Bağımlılığı**	48	21,00	84,00	39,81	14,45
	Mutluluk	48	12,00	34,00	24,58	4,25
	Yaşam Doyumu	48	8,00	34,00	23,41	5,62
46-55	**Egzersiz Bağımlılığı**	34	21,00	120,00	40,67	17,04
	Mutluluk	34	19,00	34,00	**25,73**	3,89
	Yaşam Doyumu	34	17,00	35,00	**25,35**	4,53
56 ve üstü	**Egzersiz Bağımlılığı**	5	28,00	57,00	43,60	11,86
	Mutluluk	5	23,00	29,00	**25,20**	2,68
	Yaşam Doyumu	5	18,00	29,00	**25,00**	4,63

Tablo 3'e göre çalışmamıza en yoğun katılım 26-35 yaş (149 kişi) ve 18-25 yaş (75 kişi) aralığında olmuştur. Bu gruptaki gençler (18-35 yaş) daha fazla egzersize düşkünken, olgun yaştakilerin (36 yaş ve üzeri) daha mutlu ve yaşamdan doyum sağlayan kişiler olduğu saptanmıştır.

TABLO 4. Yaşa göre Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyum Değişkenlerine Ait P Değeri. ANOVA

Yaşa Göre		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	P
Egzersiz Bağımlılığı	BetweenGroups	5097,08	4	1274,27	3,11	**,015**
	WithinGroups	125054,98	306	408,67		
	Toplam	130152,07	310			
Mutluluk	BetweenGroups	130,31	4	32,57	1,60	,174
	WithinGroups	6228,06	306	20,35		
	Toplam	6358,37	310			
Yaşam Doyumu	BetweenGroups	609,84	4	152,46	3,90	**,004**
	WithinGroups	11947,45	306	39,04		
	Toplam	12557,30	310			

Tablo 4'e göre Yaş ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, Yaş ile egzersiz (,015) ve yaşam doyumu (,004) arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre Farkın Kaynaklandığı Gruplar ve P Değerleri

	Yaş(I)	Yaş(J)	$\bar{x}$	Standart s	P
Egzersiz Bağımlılığı	18-25	36-45	51,46	22,92	**0,002**
		46-55	39,81	14,45	
			40,67	17,04	**0,010**
Mutluluk	18-25	46-55	23,46	4,77	**0,016**
			40,67	17,04	
Yaşam Doyumu	46-55	18-25	25,35	6,63	**0,002**
			21,25	4,53	
	46-55	26-35	25,35	6,59	**0,001**
			21,40	4,53	

Tablo 5 Analiz sonuçları incelendiğinde Yaşa göre; egzersiz ile yaşam doyumu arasında bulunan farkın hangi yaş grubundan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda; 18-25 yaş grubunda kişilerin ($\bar{x}$: 51,46) egzersiz bağımlılığının, 36-45 ($\bar{x}$: 39,81) yaş (0,002) ve 46-55 ($\bar{x}$: 40,67) yaş (0,010) gruplarından daha yüksek olduğunu göstermektedir.. Yaşam doyumunda ise 46-55 yaş grubundakilerin ($\bar{x}$: 25,35), 18-25 ($\bar{x}$: 21,25) yaş (0,002) ve 26-35 ($\bar{x}$: 21,40) yaş (0,001) grubundakilerden yüksek olduğunu görülmektedir.

TABLO 6. Medeni Duruma Göre, Egzersiz, Mutluluk ve Yaşam Doyum Değişkenlerine Ait Tanımlayıcı İstatistik Değerleri.

MEDENİ DURUM		N	Min	Max	$\bar{x}$	SS
Bekâr	**Egzersiz Bağımlılığı**	162	21,00	125,00	**49,17**	21,25
	Mutluluk	162	13,00	35,00	23,38	4,86
	Yaşam Doyumu	162	5,00	35,00	20,45	6,78
Evli	**Egzersiz Bağımlılığı**	141	21,00	120,00	41,69	18,79
	Mutluluk	141	12,00	34,00	**25,27**	3,86
	Yaşam Doyumu	141	8,00	34,00	**24,11**	**5,11**
Ayrılmış	**Egzersiz Bağımlılığı**	8	26,00	82,00	**55,50**	20,59
	Mutluluk	8	19,00	34,00	**25,25**	5,00
	Yaşam Doyumu	8	12,00	33,00	22,62	8,12

Tablo 6'ya göre medeni durum ile egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumunun tanımlayıcı istatistik değerlerine bakıldığında; egzersiz bağımlılığının ayrılmış ($\bar{x}$: 55,50) ve bekârlarda ($\bar{x}$: 49,17), mutluluğun evlilerde ($\bar{x}$: 25,27) ve ayrılmışlarda ($\bar{x}$: 25,25), yaşam doyumunun ise evlilerde ($\bar{x}$: 24,11) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Medeni Durum İle Egzersiz, Mutluluk ve Yaşam Doyum Değişkenlerine Ait P Değerleri ANOVA

Medeni Durum		Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	P
Egzersiz Bağımlılığı	BetweenGroups	4965,02	2	2482,51	6,10	**,003**
	WithinGroups	125187,04	308	406,45		
	Toplam	130152,07	310			
Mutluluk	BetweenGroups	276,16	2	138,08	6,99	**,001**
	WithinGroups	6082,21	308	19,74		
	Toplam	6358,37	310			
Yaşam Doyumu	BetweenGroups	1013,14	2	506,57	13,51	**,000**
	WithinGroups	11544,16	308	37,48		
	Toplam	12557,30	310			

Tablo 7'e göre Medeni Durum ile egzersiz (,003), mutluluk (,001), Yaşam doyumu (,000) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 8. Medeni Duruma Göre Farkın Kaynaklandığı Gruplar

	Grup	$\bar{x}$	Standart s	P
Egzersiz Bağımlılığı	Bekar Evli	49,17 41,69	21,25 18,79	**0,001**
Mutluluk	Bekar Evli	23,38 25,27	4,86 3,86	**0,000**
Yaşam Doyumu	Bekar Evli	20,45 24,11	6,78 5,11	**0,000**

Tablo 8 Analiz sonuçları incelendiğinde Medeni duruma göre; egzersiz bağımlılığı (0,001), mutluluk (0,000) ve yaşam doyumu (0,000) arasında bulunan farkın hangi grubundan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda; farkın bekâr ve evli olanlardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Egzersiz bağımlılığında bekârlar ($\bar{x}$: 49,17/41,69) mutluluk ($\bar{x}$: 25,27/23,38) ve yaşam doyumunda ($\bar{x}$: 24,11/20,45) ise evliler daha yüksek puana sahiptirler.

Tablo 9. Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon

		Egzersiz Bağımlılığı	Mutluluk	Yaşam Doyumu
Egzersiz Bağımlılığı	**r**	1	,097	-,020
	p		,089	,720
	N	311	311	311
Mutluluk	**r**	,097	1	,640**
	p	,089		**,000**
	N	311	311	311
Yaşam Doyumu	**r**	-,020	,640**	1
	p	,720	**,000**	
	N	311	311	311

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 9'a göre Mutlulukla Yaşam Doyumu arasında 0.001 düzeyinde istatistiksel olarak ilişki (0,000) bulunurken, egzersiz bağımlılığı ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında bulunmamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

165'ini kadın (53,1), 146'sını (%46,9) erkeğin oluşturduğu 311 Fitness merkezi üyesiyle yapılan bu araştırmada, mutluluk, yaşam doyumu ve egzersiz bağımlılıkları kişisel özellikleri açısından incelenmiştir.

Egzersiz Bağlılığı ve Egzersiz Bağımlılığının birbirinden farklı olduğu, egzersiz bağımlılığının alkol, ilaç, sigara, madde vb. diğer bağımlılıklar gibi, gerek psikolojik gerekse fizyolojik bir sorun olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulanmaktadırlar (Koruç ve Arsan, 2009).

Çalışmamızdaki katılımcılardan;

a) Egzersiz bağımlısı olanlar (5-6 puan alanlar) n=8 (% 3) kişi
b) Bağımlı olmayan semptomatik (3-4 puan alanlar) n=51 (% 16) kişi
c) Bağımlı olmayan asemptomatik (1-2 Puan alanlar) n=252 (% 81) kişi

olarak belirlenmiştir. Bunların toplam ortalama egzersiz bağımlılığı değeri ise 2,2 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda erkeklerin (47,76±20,33) kadınlardan (44,33±20,55) daha fazla egzersize düşkün olduğu görülmüştür. Ancak cinsiyetle egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel fark bulunmamıştır. Yaş değişkenine göre 18-25 yaş grubundakiler diğer yaş grubuna göre daha yüksek ortalamaya sahiptir ve yaş ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark (0,015) bulunmaktadır. Bu fark 18-25 yaş (51,46±22,92) grubu ile 36-45 (39,81±14,45) yaş (0,020) grubu arasında olup, 18-25 yaş grup ortalamalarının yüksekliğinden kaynaklanmıştır. Medeni duruma göre ayrılmış olanların (55,50±20,59) ortalaması, bekâr (49,17±21,25) ve evli (41,69±18,79) olanlardan yüksektir ve medeni durum ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark bekârların evlilerden daha yüksek ortalamaya sahip olmasından (0,001) kaynaklanmıştır.

Bavlı ve ark. (2015) dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi konulu çalışmalarında; dansçıların %20,4'nünün asemptomatik, %69,4'nün semptomatik ve %10,2'sinin ise egzersiz bağımlısı olduğu bulgularına ulaşmışlardır. Bu bulgular ışığında egzersiz yaşı ve günlük egzersiz süresinin yüksek oluşu egzersiz bağımlılığı semptomunun ortaya çıkışına sebep olabileceğini bildirmişlerdir. Bu sonuç bizim çalışmamızla örtüşmekle beraber yapılan sporun çeşidinin de sonuçlarda etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmamıza katılan kadınların mutluluk düzeyleri (24,34±4,49), erkeklerden (21,24±4,58) daha yüksek olmasına rağmen, cinsiyet açısından istatistiksel olarak fark bulunmamaktadır. Yaş değişkenine göre mutluluk düzeylerine bakıldığında 46 yaş ve üzerindeki katılımcılar

(25,73±3,89) diğer genç yaştakilere göre daha yüksek mutluluk ortalamasına sahiptirler. Yaş ile mutluluk arasında istatistiksel bir fark bulunmamaktadır. Evli (25,27±3,86) ve ayrılmış olanların (25,25±5) mutluluk ortalamaları, bekâr (23,38±4,86) olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir ve medeni durum ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark (0,001) tespit edilmiştir. Bu fark, evlilerin, bekârlardan daha yüksek ortalamaya sahip olmasından (0,000) kaynaklanmıştır.

Yıldız ve Ekici (2017) çalışmalarında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilere göre daha mutlu ve sosyal oldukları sonucuna ulaştıklarını, sporun üniversite öğrencilerinin mutluluk ve sosyalleşme düzeylerinin artmasında etkili bir araç olarak kullanılabileceğini, Başar ve Sarı (2018), düzenli egzersiz yapan grubun, düzenli egzersiz yapmayan katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek depresyon/mutluluk, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduklarını, Başaran ve ark. (2018) ise; uygulanan sportif rekreasyon faaliyetlerinin, yaşlıların mutluluk ve mental iyi olma durumları üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmamızla örtüşen bu çalışmalarda sporun her yaş grubu insanlar üzerinde olumlu etkisi olurken mutluluk düzeylerini de pozitif yönde etkilediği görülmektedir.

Çalışmamızda kadınların (23,26±5,66) yaşam doyum düzeyleri erkeklerden (20,93±6,89) daha yüksek olup, yaşam doyumlarında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark (0,001) bulunmaktadır. Yaş değişkeni açısından 46 yaş ve üzerindekiler (25,35±4,53), diğer genç yaştakilere göre daha yüksek yaşam düzeyine sahiptirler. Yaş ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark (0,004) bulunmaktadır. Bu fark 46-55 yaş grubundakilerin (25,35±4,53), 18-25 (21,25±6,63) yaş (p=0,017) ve 26-35 (21,40±6,59) yaş (p=0,010) grup ortalamalarının daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Evli olanların (24,11±5,11) yaşam doyum düzeyleri, ayrılmış olanlardan (22,62±8,2) ve bekâr olanlardan (20,45±6,78) daha yüksek bulunmuştur. Medeni durum ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark (0,000) tespit edilmiştir. Bu fark, evlilerin (24,11±5,11), bekâr olanlardan (20,45±6,78) daha yüksek ortalamaya sahip olmasından (p=0,000) kaynaklanmıştır.

Araştırmamızda Mutlulukla Yaşam Doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki (0,001) bulunurken, egzersiz bağımlılığı ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında ilişki saptanmamıştır.

Özkara ve ark. (2015) "Spor Bilimleri Alanında Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin Araştırılması" konulu çalışmalarında; cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistikî açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığını ancak kadınların erkeklerden daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olduğu belirtmiştir.

Çeçen (2008) yaşam doyumunu yordamaya benlik saygısının anlamlı katkı sağlayan değişken olduğunu, bireyin benlik saygısının yüksek olması durumunda bireylerin yaşam doyumlarının artacağını, Karademir ve ark. (2013), haltercilerin benlik saygılarının arttıkça yaşam doyumlarının yükseldiği ve vücut algılarının pozitif yönde geliştiğini, Doğan ve Moralı (1998) ise yaşam ve iş doyum düzeyleri yüksek olan öğretim elemanlarının spor yapma yüzdelerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmamızla benzerlik gösteren bu çalışmalarda yaşam doyumunun birçok faktöre bağlı değişim gösterebildiği belirtilmekle birlikte spor ile olan bağlantısı ortak nokta olup, kadınların erkeklere göre biraz daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmektedir. Bunun nedeni kültürel yapımızdan kaynaklanan yaşam mücadelesine bağlı bir durum olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak; Egzersiz bağımlılığı erkeklerde kadınlardan fazla olup, mutluluk ve yaşam doyumları ise kadınlarda erkeklerden daha yüksektir. Genç yaştakilerin egzersiz bağımlılığı ileri yaştakilere göre daha fazla iken, olgun yaştakilerin mutluluk ve yaşam düzeyleri ise genç yaştakilere göre daha yüksektir. Kadınların erkeklerden, 46 yaş ve üzerindekilerin gençlerden

ve evlilerin bekârdan daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Mutlulukla yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuç bize şunu göstermiştir; Genç yaşta daha idealist ve beklentiler yüksek olurken ilerleyen yaşta mutluluk ve yaşamdan keyif almak daha fazla öne çıkmaktadır.

Öneriler;

- Bu çalışmanın daha büyük bir örneklem grubu ile farklı şehirlerde de yapılması sonuçların daha gerçekçi olması açısından iyi olacaktır.
- Hayattan elde ettiklerimizin kıymetini bilerek ileriye bakabilirsek daha doyumlu ve mutlu bir yaşam sürebiliriz.

KAYNAKLAR

Altay, B., & Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Tergisi, 275-282*.

Başar, S., Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk Ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 2018, 5(3),25-34 e-ISSN: 2148-6786

Basaran, Z., Çalışkan, F., Çolak, S., Erdal, R. (2018). Sportif Rekreasyon Etkinliklerinin Yaşlıların Mutluluk ve Mental İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. 16. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, xx.Ekim 2018 Antalya, sh. 15541560

Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B.B., Gültekin, K., Katra, H., Uzun, M., Ödemiş, M. (2015). Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi Cilt 1, Sayı 2, 120-124, (2015)

Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'te Mutluluk Kavramı. Felsefe Dünyası, Sayı: 9, 41-45

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Demirel, F., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. (2017). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 23. Baskı, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Çeçen, R.A. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yasam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 4(1): 19-3.

Doğan, B., Moralı, S. (1998).Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam Ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları İle İncelenmesi. BESBD . 16-27

Doğan, T.,& Akıncı Çötok, N. A., (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberli Dergisi, 4(36), 165-172

Karademir, T., Türkçapar, Ü., Ulucan, H., Bahadır, Z. (2013). Haltercilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), 14 (3): 285-294

Koruç, Z., ve Arsan, N. (2009), Derleme: Egzersiz Davranışını İzleyen Etmenler:Egzersiz Bağlılığı ve Egzersiz BağımlılığıSpor Hekimliği Dergisi, Cilt: 44, S. 105-113

Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yasam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Özkara, A.B., Kalkavan, A., Selma Çavdar, S. (2015). Spor Bilimleri Alanında Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin Araştırılması. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), July 2015, Special Issue 3, ISSN : 2148-1148, Doi: 10.14486/IJSCS293336-346

Telman, N., & Ünsal, P. (2004). Çalışan Emnniyeti. İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Vardar, E. (2012). Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal), 21(3):163-173

Yeltepe, H., İkizler, C. (2007). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği–21'in Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, Bağımlılık Dergisi, 8 (1): 29-35

Yıldız, Y., Ekici, S. (2017). Sporun Üniversite Öğrencileri Üzerinde Mutluluk ve Sosyalleşme Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 11 (2): 181-187

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Halk Oyunları Dersine Yönelik Tutumları

[1]*Didem Gülçin KEMEÇ* [1]*Bijen FİLİZ* [1]*Nevzat YILDIRIM*
[1]*Afyon Kocatepe Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

ÖZET

Halk oyunları, müziğin hareketle birleşiminden oluşmuştur. Kültürün duygu, düşünce, tavır, hareketler ve müzik yoluyla nesilden nesile aktarılmasına olanak sağlar. Dansın türleri ve halk oyunları birtakım mesajlar vermenin yanı sıra bugün sportif amaçla ve sağlıklı olabilmek için tercih edilmektedir. Dolayısıyla gelecek nesillere eğitim vermek üzere yetiştirilen Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin halk oyunları dersine yönelik tutumları önem arz etmektedir. Bu araştırma kapsamında, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin halk oyunları dersine yönelik tutumlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, tarama (betimsel) modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu, 2018-2019 akademik yılı Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 84'ü (% 48) kadın, 91'i (% 52) erkek toplam 175 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", Turan (2015) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi Öğretmen Adayları İçin Halk Oyunları Dersi Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20 paket program kullanılmıştır. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (tek yönlü ANOVA - bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey HSD testine başvurulmuştur. Araştırma sonucunda yaş, bölüm ve sınıf değişkenlerine göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin halk oyunları dersine yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmuş olup; kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere oranla halk oyunları dersine yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu kaydedilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin ders durumlarının değerlendirilmesinde, halk oyunları dersini isteyerek seçen öğrencilerin (puan ortalaması 57.10), dersi tek seçmeli ders olduğu için zorunlu olarak seçen (puan ortalaması 36.75) ve zorunlu temel ders olarak alan (puan ortalaması 53.00) öğrencilere göre tutumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Halk Oyunları, Öğrenci, Tutum.

Attitudes of School of Physical Education and Sports Students towards Folk Dance Lesson

ABSTRACT

Folk dances are a combination of music and movement. It is possible to enables culture to be transferred from generation to generation through emotions, thoughts, attitudes, movements and music. The types of dance and folk dances are preferred, in addition today, for sporting purposes and healthy. Therefore, who are trained to give education to future generations the students of the School of Physical Education and Sports the towards attitudes of folk dance lesson is important. This study aims to examine the attitudes of the students of Physical Education and Sports School towards the folk dance lesson according to different variables. The screening (descriptive) model has been used in the research. The research group consist of 175 students, (chosen by simple random sampling method, 84 (%48) female and 91 (%52) male) who study at the School of Physical Education and Sports at Afyon Kocatepe University during 2018-2019 education period. "Personal Information Form" developed by researchers and "Folk Dance Lesson Attitude Scale for Prospective Physical Education Teachers" developed by Turan (2015) has been used as data collection tools. SPSS 20 package program has been used to analyze the data. The frequency and percentage for the findings related to the demographic characteristics of the students; the variance analysis (one-way ANOVA - independent sample t-test) and the Tukey HSD test have been used to determine the difference between the groups. As a result of the study, no significant difference is found in the attitudes of the students of Physical Education and Sports towards the folk dance lesson according to age, department and class variables. A significant difference has found in terms of gender variable; female students have higher attitudes towards folk dance than male students. In addition, in the evaluation of the students' course status, students of whom chose the course of folk dances (mean score of 57.10), who chose the course as the only elective course (mean score of 36.75) and compulsory basic lesson (average score of 53.00) it is determined to be higher than attitudes of their students.

Key Words: Physical Education and Sports, Folk Dance, Student, Attitude.

GİRİŞ

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Spor Bilimleri Fakültesi, toplumun gereksinim duyduğu meslekleri yetiştirmek amacıyla önemli bir vizyonu üstlenmiştir. Sözü geçen kurum içerisinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Bölümleri olmak üzere birbiriyle bağlantılı ancak uzmanlık alanı açısından farklılaşan eğitim alanları yer almaktadır. Bugün gelişen ve değişen eğitim sistemi ile birlikte bu bölümlerin yanı sıra Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor, Spor Teknolojileri vb. bölümler de kurum içerisindeki yerini almaya başlamıştır. Ayrıca eğitim sisteminde oluşan yeni formlarla birlikte formasyon eğitimi, sertifika kursları gibi düzenlemeler ortaya çıkmış ve lisans eğitimini tamamlayan öğrenciler öğretmenlik mesleğini icra edebilme fırsatına ulaşmışlardır. Öğretmenlik mesleği, ulusun geleceğini şekillendiren nitelikli bireyler yetiştirmeye yönelik iken (Çelikten ver ark., 2005; Taşkaya, 2012, Kayhan ver ark., 2018); Türk Halk Oyunları da benzer nitelikte var olan kültürün nesilden nesile aktarılmasına olanak teşkil etmektedir (Uslu, 2013; Karacan-Doğan, 2011; Ötken, 2011). Bu bağlamda "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin lisans eğitiminde almakta oldukları halk oyunları dersine yönelik tutumları" merak konusu olmuştur.

Dansın doğuşu tarihi gelişim bakımından incelendiğinde, ilkel çağlardan bugüne insanların ses ve hareketlerle duygu ve düşüncelerini aktarmaya çalıştıkları dikkat çekmektedir. Zaman zaman inanışlarla, yöresel özelliklerle, toplumsal anlayışlarla vb. etkenlerle ifade edilen olaylar çeşitlilik gösterse dahi dansın evrensel nitelikte olduğu kabul görmektedir (Ekmekçioğlu ve ark., 2001). Anadolu, doğu ve batı kültür geçişine sahip olduğu için zengin ve olağanüstü bir dans birikimine sahiptir. Bu birikim hükümdarlık, dini inanışlar, batılılaşma gibi motiflerle birlikte heterojen bir yapıda devam etmiş ve bugüne kadar süregelmiştir (Koçkar, 1998). Bu bağlamda geniş bir kitleye hitap eden halk oyunlarını tanımlamada da birçok araştırmacı söz hakkı almıştır. Halk oyunları, en genel anlamıyla hareketlerin ve müziğin bütünleşmesi olarak ifade edilirken; Altuğ (1991) tarafından "insanlığın varoluşundan itibaren duygu, düşünce ve manevi değerleri yansıtmak, günlük hayattaki olayları tasvir etmek, fiziksel aktivite düzeyini artırmak ve sağlıklı yaşam elde etmek amacıyla yapılan ve bazı mesajlar veren ritmik hareketler bütünü" olarak tanımlanmaktadır.

Tutum ise genellikle psikoloji içerisinde öne çıkan bir olgu olup davranış bilimciler, sosyologlar, sosyal psikologlar, psikologlar ve hatta siyaset bilimciler tarafından farklı şekillerde ele alınan bir kavramdır. Tutum genel olarak bireyin bir durum, olay ya da olgu karşısında nesnelere, insanlara ilişkin ortaya koyduğu tepki eğilimi olarak ifade edilmektedir. Mutluluk, mutsuzluk, iyi, kötü, yüce, tanrı vb. durumlar yani duygu ve düşüncelere ilişkin tepkiler tutuma örnek olarak gösterilebilir (İnceoğlu, 2010). Toplumsal bir kimlik oluşturmada birçok faktörün etkisi olduğu bilinmekte; bilim, kültür, spor vb. alanlara yönelik tutumların da bu oluşumda önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Nitekim gelecek nesillere eğitim vermek üzere yetiştirilen Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin lisans eğitiminde zorunlu ya da seçmeli ders çerçevesinde almış oldukları halk oyunları eğitimi de bu oluşumdaki önemli alanlardan biridir. Dolayısıyla bu çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyet, bölüm, sınıf, yaş ve ders seçme durumu değişkenlerine göre halk oyunları dersine yönelik tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Çalışmada, tarama (betimsel) modeli kullanılmıştır. Karasar'a (2000) göre tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır.

Araştırmanın Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 84'ü (% 48) kadın, 91'i (% 52) erkek toplam 175 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada "Halkoyunları Dersi Tutum Ölçeği" kullanılmıştır.

Halkoyunları Dersi Tutum Ölçeği

Turan (2015) tarafından geliştirilen ölçek 13 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin faktör analizinden elde edilen KMO değeri .91 ve güvenirliği için elde edilen Cronbach Alpha katsayısı .94'tür.

Verilerin Analizi

Araştırmacılar tarafından toplanan verilerin analizinde; öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (tek yönlü ANOVA), bağımsız örneklem t-testi; anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Analizlerde İstatistik Programından (SPSS 20.0) yararlanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde; cinsiyet, bölüm, sınıf, yaş ve ders seçme durumu değişkenleri açısından gruplar arası farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel sonuçlara ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Öğrencilerin Halkoyunları Dersi Tutum Ölçeği'ne verdikleri cevapların çarpıklık ve basıklık katsayılarının [-1.5, 1.5] aralığında olduğu tespit edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği gözlenerek analizlere aşağıdaki şekilde devam edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilere Ait Demografik Bilgiler

Değişkenler	Düzey	N	%
Cinsiyet	Kadın	84	48
	Erkek	91	52
Ders durumu	İsteyerek	46	26.3
	Zorunlu seçmeli	8	4.6
	Zorunlu	121	69.1

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları 84 kadın (% 48) ve 91 erkek (% 52); ders durumuna göre halkoyunları dersini seçmeli alan 46 öğrenci (% 26.3), zorunlu seçmeli alan 8 öğrenci (4.6), zorunlu alan 121 öğrenci (69.1)'dir.

Tablo 2. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre halkoyunları alt boyutunun puanı arasındaki farklılık (t testi)

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	Ss	t	P
Halkoyunları	Kadın	84	55.14	9.64	2.337	.02*
	Erkek	91	51.68	9.86		

p<.05*

Tablo 2 incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre halkoyunları tutumuna yönelik verdikleri cevaba ilişkin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<.05). Bulgulara göre halkoyunları alt boyutunda kadın öğrenciler (X=55.14 ±9.64) erkeklere oranla (X=51.68 ±9.86) daha anlamlı görüş belirtmişlerdir.

Tablo 3. Öğrencilerin bölüm değişkenine göre halkoyunu alt boyutunun puanı arasındaki farklılık (One-Way ANOVA)

Değişkenler	Bölüm	N	$\overline{X}$	Ss	sd	F	P	Tukey
Halkoyunları	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	115	53.22	8.97	2	.035	.96	
	Antrenörlük Eğitimi	30	53.33	11.03	172			
	Rekreasyon	30	53.76	12.12	174			
	Toplam	175	53.33	9.88				

p<.05*

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin bölüm değişkenine göre halkoyunları tutumu [F(2,172)= .035, p<.05] algılayışlarına yönelik yargılara verdikleri cevaba ilişkin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 4. Öğrencilerin sınıf değişkenine göre halkoyunu alt boyutunun puanı arasındaki farklılık (One-Way ANOVA)

Değişkenler	Sınıf	N	$\overline{X}$	Ss	sd	F	P	Tukey
Halkoyunları	1. sınıf	45	53.37	9.42	2	.780	.46	
	2. sınıf	61	54.47	8.64	172			
	3. sınıf	69	52.30	11.15	174			
	Toplam	175	53.33	9.88				

p<.05*

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin sınıf değişkenine göre halkoyunları tutumu [F(2,172)= .780, p<.05] algılayışlarına yönelik yargılara verdikleri cevaba ilişkin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 5. Öğrencilerin yaş değişkenine göre halkoyunu alt boyutunun puanı arasındaki farklılık (One-Way ANOVA)

Değişkenler	Yaş	N	$\overline{X}$	Ss	sd	F	P	Tukey
Halkoyunları	19-20	39	52.51	9.38	2	.286	.83	
	21-22	85	53.32	10.19	172			
	23-24	43	54.34	9.79	174			
	25 ve üstü	8	52.00	10.78				
	Toplam	175	53.33	9.88				

p<.05*

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin yaş değişkenine göre halkoyunları tutumu [F(2,172)= .286, p<.05] algılayışlarına yönelik yargılara verdikleri cevaba ilişkin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 6. Öğrencilerin ders durumu değişkenine göre halkoyunu alt boyutunun puanı arasındaki farklılık (One-Way ANOVA)

Değişkenler	Ders durumu	N	$\overline{X}$	Ss	sd	F	P	Tukey
Halkoyunları	İsteyerek	46	57.10	7.19	2	17.473	.00*	Zorunlu* Seçmeli Zorunlu* Zorunlu seçmeli
	Zorunlu seç.	8	36.75	15.67	172			
	Zorunlu	121	53.00	9.16	174			
	Toplam	175	53.33	9.88				

p<.05*

Tablo 6 incelendiğinde, öğrencilerin ders durumu değişkenine göre halkoyunları tutumu [F(2,172)= 17.473, p<.05] algılayışlarına yönelik yargılara verdikleri cevaba ilişkin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Çoklu karşılaştırma test sonuçlarına göre, öğrencilerin ders durumlarının değerlendirilmesinde "halkoyunları" alt boyutuna göre zorunlu olarak dersi seçenler ile isteyerek ve zorunlu seçmeli olarak seçen öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<.05). Halkoyunları dersini isteyerek seçenlerin verdikleri cevapların puan ortalaması 57.10, dersi zorunlu seçmeli olarak alanların verdikleri cevapların puan ortalaması 36.75, zorunlu olarak alanların verdikleri cevapların puan ortalaması 53.00'dır.

Tablo 7. Öğrencilerin ders seçme durumu değişkenine göre halkoyunları alt boyutunun puanı arasındaki farklılık (t testi)

Alt Boyutlar	Ders seçme	N	$\overline{X}$	Ss	t	p
Halkoyunları	Seçmeli ders	54	54.09	11.38	.675	.50
	Zorunlu ders	21	53.00	9.16		

p<.05*

Tablo 7 incelendiğinde, öğrencilerin ders seçme durumu değişkenine göre halkoyunları tutumuna yönelik verdikleri cevaba ilişkin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada Afyon Kocatepe Üniversite Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin halk oyunları dersine yönelik tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Halk oyunları halk tarafından üretilen ve nesilden nesile aktarılan kültür ürünleridir. Toplumsal cinsiyet bağlamında kadınlık ve erkeklik rollerinin de kültür temelli olduğu görüşü doğrultusunda halk, halk oyunlarında toplumsal cinsiyet ve dans ikilisini ele alırken, kadın ve erkeğin toplum içinde üstlendikleri rol ve sorumluluklar geçmişten günümüze tarihsel ve toplumsal tüm yönleriyle ele alınmalıdır (Ötken, 2011).

Çalışma sonucunda, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla halk oyunları dersine yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın öğrencilerin 12. maddeye (Bu ders sayesinde, anladım ki öğrencilerin eğlendikleri zamanlarda da onlara birçok konuda hareket yeteneği kazandırmış olacağım) verdikleri cevaplardan meslek hayatlarında dolaylı yoldan farklı kazanımlar verebilme farkındalıklarının erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın öğrencilerin bu dersle beraber özgüvenlerinin erkek öğrencilere oranla daha fazla arttığı ve grup/sınıf olarak bir ürün ortaya çıkarıldığında daha fazla motive oldukları görülmektedir. Aynı zamanda kadın öğrencilerin, halk oyunlarını dersini beden eğitimi ve spor öğretmenliğinin gerekliliklerinden birisi olarak görmeleri de erkek öğrencilere oranla daha fazla istekli olduklarını göstermektedir. Hacıcaferoğlu (2014)

tarafından yapılan çalışmada da, araştırmanın bu bulgusu ile benzer nitelikte halk oyunları branşına kadınların daha fazla katılım gösterdiği, genellikle sporcu öğrencilerin bu branşa sosyalleşme ve motorsal becerileri kazanabilmek amacıyla katıldıkları belirtilmiştir.

Dersi isteyerek seçmeli alan öğrencilerin zorunlu ve zorunlu seçmeli alan öğrencilere oranla halk oyunları dersine yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu, bu dersteki kazanımlarının ileride iyi iş imkanları sağlayacağına inandıkları, meslek hayatlarında bu bilgilerden etkin olarak faydalanabilecekleri ve tüm meslektaşlarının da bilmesi gerektiği, kişisel gelişim ve bazı öz yeteneklerinin farkına varıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Uslu (2013) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin kültürün önemini anlamış ve halk oyunlarının kültürel bir etkinlik olduğunu kavramış yapıda oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerin çoğu halk oyunları çalışmalarına severek katıldığını ve önemli beklentileri olduğunu vurgulamışlardır. Bu çalışmaların kendilerine katkı sağlayacağını ve özellikle psiko-sosyal açıdan gelişim göstereceklerini belirtmişlerdir. Bu sonuç, araştırmanın bu bulgusunu destekleyici niteliktedir.

Halk oyunları çalışmaları içeriği ve taşıdığı amaç itibariyle, insanlara önemli kazanımlar sunan bir etkinlik ve etkileşim biçimidir. Halk kültürü unsuru olan halk oyunları, eğitim çalışmalarında kullanılması gereken önemli ve etkili bir kaynaktır (Uslu, 2013). Beden eğitimi ve spor alanındaki, çoğu uzmanın bazı konularda görüş birliğine varmaları esastır. Bu nedenle bireylerin, birçok gelişim alanına olumlu etkileri olan halk oyunlarına karşı farkındalıkları ve yeterlilikleri önem arz etmektedir. Elde edilen verilerde ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin halk oyunları dersine karşı farkındalıkları ve tutumları yaş, bölüm ve sınıf değişkenleri açısından karşılaştırıldığında bir farklılık bulunamamış ancak farklı değişkenlerde de olsa Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin halk oyunları dersine yönelik tutumlarının yüksek olduğu ve olması gerektiği saptanmıştır.

Bölüm değişkeni açısından halk oyunları dersine yönelik öğrencilerin tutumlarında anlamlı bir farklılık görülememesinin nedeni, formasyon eğitiminin eğitim sisteminin içerisinde yer alması, bireylerin öğretmenlik mesleğine olan istekleri ve bakış açıları ve ebeveynlerin öğrenciler üzerindeki etkileriyle ilişkilendirilebilir.

Bir başka araştırma sonucuna göre, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sınıf ve yaş değişkenleri açısından halk oyunları dersine yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık saptanamaması, müfredat programı kapsamında öğrencilerin aynı sınıfta ve ortalama olarak aynı yaşlarda eğitim almasından kaynaklanmış olabilir. Ayrıca Türk halk oyunlarının gerek sosyalleşme gerekse kültürel aktarım ve paylaşım açısından yaş gözetmeksizin gönüllük esası ile de uygulandığı düşünülürse yaş değişkeninin bu anlamda bir etken olmadığı düşünülebilir.

Nitekim araştırmadan elde edilen bilgiler ışığında;

Halk oyunları dersinin beden eğitimindeki kullanım alanlarının ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin halk oyunları dersini isteyerek seçmemelerinin nedenlerinin araştırılması,

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu dışında müfredat kapsamında halk oyunları dersi verilen diğer Fakülte ve bölümlerde de öğrencilerin tutumlarının değerlendirilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

Altuğ, N. (1991). *Halk oyunlarının öğretiminde müziğin yeri, önemi ve faydalanma yolları.* Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, (6-8 Mart 1990, İstanbul) Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Çelikten, M., Şanal, M., & Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19*(2), 207-237.

Ekmekçioğlu, İ., Bekar, C., & Kaplan, M. (2001). Türk halk oyunları. İstanbul: Esin.

Hacıcaferoğlu, S. (2014). Halk oyunları branşına katılan sporcuların sosyo ekonomik profillerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 14-24.

İnceoğlu, M. (2010). *Tutum algı iletişim.* İstanbul: Beykent Üniversitesi.

Karacan-Doğan, P. (2011). *Halk oyunlarının sosyal bütünleşmeye etkisi.* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitütüsü, Ankara.

Karasar, N. (2000). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın.

Kayhan, A., Baysan, O., & Alcı, B. (2018). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6*(72), 545-559.

Koçkar, M. T. (1998). Dans ve halkdansları. Ankara: Bağırgan

Ötken, N. (2011). Toplumsal cinsiyet bağlamında halk oyunlarında kadın. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8*(1), 268-276.

Tabachnick, B., veFidell, L. (2013).*Using Multivariate Statistics* (6th International edition cover edn). New Jersey: Sage Publications, Thousand Oaks.

Taşkaya, S. M. (2012). Nitelikli bir öğretmende bulunması gereken özelliklerin öğretmen adaylarının görüşlerine göre incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 33*(2), 283-298.

Turan, Z. (2015). Beden eğitimi öğretmen adayları için halk oyunları dersi tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(1), 202-222.

Uslu, M. (2013). Halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin psiko-sosyal gelişimlerine etkisi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi, 39*, 1-15.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bireysel Yenilikçilik Algılarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

[1]Ali Gürel GÖKSEL,

[1]Lale YILDIZ

[1]*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Giriş

Günümüz dünyasında özellikle bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan hızlı değişimler, toplumların ve bireylerin de kendilerini geliştirip yenilemesini zorunlu kılmaktadır. Dolayısıyla bu değişim zorunluluğu, bireylerin ve toplumun taleplerine cevap vermek durumunda olan eğitim kurumlarının da gelişmesine katkı sağlamaktadır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin, öğrenme-öğretme süreçlerinde eleştirel düşünebilme eğilimleri yüksek bireyler olmalarının dışında yenilikleri takip eden ve bu yenilikleri öğrenme-öğretme süreçlerine entegre eden bireyler olmaları da beklenmektedir.

Amaç

Bu düşünceden hareketle çalışmanın amacını, Spor Bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerin bireysel yenilikçilik algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi oluşturmaktadır.

Yöntem

Araştırmanın çalışma grubunu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 118'i kadın, 231'i erkek toplam 349 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak; H. Thomas Hurt, Katherine Joseph ve Chester. D. Cook (1977) tarafından geliştirilen ve Sarıoğlu (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Bireysel Yenilikçilik Ölçeği (BYÖ) ile araştırmacılar tarafından oluşturulan, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek üzere hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde; katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için frekans ve yüzde analizi, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bireysel yenilikçilik algılarını öğrenmek amacıyla t-testi ve tekyönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortaya çıkan istatistiksel farkın hangi gruplardan kaynakladığını belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p<0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Bulgular

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, Bölüm değişkeni bakımından katılımcıların BYÖ'den aldıkları puanlara bakıldığında, Beden Eğitimi ve spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin Bireysel Yenilikçilik düzeylerinin Rekreasyon ve Antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin lehine Antrenörlük Eğitimi bölümü öğrencilerine göre bireysel yenilikçiliklerinin anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Sonuç

Sonuç olarak; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bireysel yenilikçilik algılarında cinsiyet ve yaş, değişkenlerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bölüm değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yenilikçilik, Bireysel Yenilikçilik, Spor Bilimleri

Studying Individual Innovativeness Perception of the Students in The Faculty of Sports Sciences According to Different Variables

ABSTRACT

Introduction

The rapid changes in today's world, especially in information and communication technologies, make it compulsory for societies and individuals to improve and renew themselves. Therefore, this obligation to change contributes to the improvement of educational institutions that have to respond to the demands of societies and individuals. The students in the Faculty of Sports Sciences are expected to be individuals who follow the innovations and integrate these innovations to their processes of learning – teaching except for their being individuals with high tendency of critical thinking in their learning-teaching processes.

Objective

Depending on this idea, the objective of this study is to examine individual innovativeness perception of students in the Faculty of Sports Sciences according to different variables.

Method

The study group of the research consisted of 349 students attending the Faculty of Sports Sciences in Muğla Sıtkı Koçman University, 118 female and 231 male. As data collecting tools, "Innovativeness Scale (IS) (1977)", developed by H.Thomas Hurt, Katherine Joseph, and Chester D. Cook and adapted to Turkish by Sarıoğlu (2014), was utilized and "Personal Information Form" arranged by the researcher was utilized to determine demographic features of the participants. In the analysis of the obtained data, frequency and percentage analysis were applied for determining the socio-demographic features of participants and t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) was applied to learn individual innovativeness perception of students in the Faculty of Sports Sciences. In order to find out from which groups the resultant statistical difference arose in the consequence of one-way analysis of variance, Tukey HSD multiple comparison tests were applied.

Findings

Depending on the findings obtained from the research, when the scores of the participants were taken from the IIS in terms of the department variable, it was determined that the individual innovativeness levels of the Physical Education and Sports Teaching Department students were significantly different than the Recreation and Sports Coaching Education students. Considering the individual innovativeness levels of participants according to their departments, it was found out that the students in the department of coaching education have higher score average than the students in other departments and this difference is statistical significance.

Conclusion

In conclusion, statistically significant differences were determined in individual innovativeness perceptions of the students in the faculty of sports sciences according to department and No significant differences for gender and age.

Key Words: Innovativeness, Individual Innovativeness, Sport Sciences

GİRİŞ

Küreselleşme ile birlikte bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan hızlı değişimler, toplumların ve bireylerin de kendilerini geliştirip yenilemesini ve bu yeni durumlara hızlı uyum sağlamasını zorunlu kılmaktadır. Dolayısıyla bu değişim zorunluluğu, bireylerin ve toplumun taleplerine cevap vermek durumunda olan eğitim kurumlarının da gelişmesine katkı sağlamaktadır. Eğitim kurumları, yetiştirdikleri bireylerin hem meslek hem de öğrenim hayatlarında rakipleri ile mücadele edebilmelerini ve yenilikçi özellikler taşımalarını gün geçtikçe daha çok önemsemektedirler (Korucu ve Olpak, 2015). Yenilikçilik, genel anlamda değişime ve yeni şeyler denemeye karşı isteklilik, aynı zamanda yeni ve değerli bir bilginin ya da fikrin, doğru zamanda somutlaştırarak toplumsal faydaya dönüşmesi olarak tanımlanabilir (Kılıçer ve Odabaşı, 2010). Bunun yanı sıra "yenilikçilik" risk almayı, deneyime açıklığı ve fikir önderliği gibi kavramları da içerisinde barındıran bir olgudur. Bu bağlamda, toplum içerisindeki bireylerin sahip oldukları özelliklere göre "yenilikçilik" konusunda birbirlerinden farklılaştıkları bilinmektedir (Pelenk, 2017). Bu farklılıklar temelinde, bireylerin yenilikçilik düzeyleri ve bunu kabullenebilme durumları bireysel yenilikçilik olarak adlandırılmaktadır. Rogers'a (2003) göre, bireysel yenilikçilik; yeni fikirleri denemeye ve risk almaya istekli, bilimsel bilgiye güvenen *Yenilikçi (Innovators);* toplumun diğer bireylerine yenilikler hakkında bilgi veren, yol gösteren *Öncü (Early Adopters);* yeniliklere karşı temkinli davranan

Sorgulayıcı (Early Majority); şüpheci ve çekingen bir tavır sergileyen, toplumun çoğunluğunun yeniliği benimsemesini bekleyen *Kuşkucu (Late Majority);* Değişime karşı önyargıyla bakan, yenilikleri en son benimseme eğilimi sergileyen *Gelenekçi (Laggards)* bireyler olmak üzere 5 farklı kategoriye ayrılmaktadır (Akt: Öztürk ve Summak, 2014).

Yüzyılı aşkın süredir yenilik kavramının yayılması üzerine birçok alanda derinlemesine yapılan farklı araştırmalar dikkat çekmekte ve bu çalışmalar, toplumdaki bireylerde yeniliğin zaman içerisinde benimsenme düzeyini göstermektedir. Spor bilimlerinin farklı disiplinlerinde yaşanan gelişmeler ve değişen yöntemler, geleceğin antrenörü, yöneticisi, öğretmeni ya da rekreasyon lideri olacak öğrencilerin de bireysel yenilikçiliğe ilişkin farkındalıklarını geliştirmelerini gerektirmektedir. Bu düşünceden hareketle, Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencilerinin, yenilikleri öğrenme-öğretme süreçlerine entegre eden, eleştirel düşünebilme eğilimleri yüksek ve rakipleri arasından sıyrılabilen bireyler olmaları beklenmektedir. Çalışmanın amacını, Spor Bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin bireysel yenilikçilik algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2018-2019 eğitim-öğretim yılında okuyan öğrencilerle Betimsel Tarama Modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, geçmişte ya da hâlihazırda mevcut olan bir durumu mevcut olduğu şekliyle tanımlamayı sağlayan araştırma biçimidir. Araştırmanın konusu olan durum, kişi ya da nesneye müdahale edilmeksizin mevcut şartlar dâhilinde ve olduğu gibi betimlenmeye çalışılır (Karasar, 2016).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2018-2019 yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim ve öğretimlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunu ise araştırmaya kendi isteği ile katılan 118 kadın, 231 erkek toplam 349 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Mevcut araştırmada veri toplama aracı olarak H. Thomas Hurt, Katherine Joseph ve Chester. D. Cook (1977) tarafından geliştirilen ve Sarıoğlu (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Bireysel Yenilikçilik Ölçeği (BYÖ) ile araştırmacılar tarafından oluşturulan, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek üzere hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Bireysel Yenilikçilik Ölçeği toplam 18 madde ve 3 alt boyuttan (Değişime Direnç, Fikir Önderliği ve Risk Alma) oluşmaktadır. Ölçek, alt boyutları üzerinden değil maddelerin bütünü üzerinden tek bir boyutta değerlendirilmektedir. Bireysel yenilikçilik puanı, pozitif maddelerden alınan toplam puandan negatif maddelerden alınan toplam puanın çıkarılmasıyla elde edilen puana 42 puan eklenmesiyle hesaplanmaktadır. Ölçekten en düşük 14, en yüksek ise 94 puan alınabilmektedir. Buna göre hesaplanan puan 80'in üstünde ise "Yenilikçi", 69- 80 arasında ise "Öncü", 57- 68 arasında ise "Sorgulayıcı", 46 -56 arasında ise "Kuşkucu", ve 46 puanın altında "Gelenekçi" olarak değerlendirilmektedir. Araştırmada katılımcıların bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının belirlenmesi amacıyla yer alan ifadeler "Hiç Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4) ve Tamamen Katılıyorum (5)" şeklinde 5'li Likert tipi ölçekle değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde; katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için frekans ve yüzde analizi, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarını öğrenmek amacıyla t-testi ve tekyönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortaya çıkan istatistiksel farkın hangi gruplardan kaynakladığını belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p<0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	118	33,8
	Erkek	231	66,2
Yaş	18-20 Yaş Arası	128	36,7
	21-22 Yaş	116	33,2
	23 Yaş ve Üzeri	105	30,1
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	70	20,1
	Antrenörlük Eğitimi	79	22,6
	Spor Yöneticiliği	99	28,4
	Rekreasyon	101	28,9
	Toplam	**349**	**100**

Tablo-1'de SBF öğrencilerinin demografik bilgileri hakkında bilgi vermektedir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin %33,8'i (118 kişi) kadın; %66,2'si (231 kişi) ise erkektir. Öğrencilerin yaş kategorilerine bakıldığında %36,7'sinin (128 kişi) 18-20 arasında, %33,2'sinin (116 kişi) 21-22 yaşında, %30,1'inin (105 kişi) 23 yaş ve daha üzerinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların eğitim aldıkları bölümlere bakıldığında %20,1'i (70 kişi) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %22,6'sı (79 kişi) Antrenörlük Eğitimi, %28,4'ü (99 kişi) Spor Yöneticiliği ve %22,6'sı (101 kişi) Rekreasyon Bölümü öğrencisi olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Ölçek puan dağılımı

	N	Min.	Max.	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
BYO	349	44,00	90,00	65,14	8,49	,517	,127

Araştırma kapsamında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin BYÖ'den aldıkları puanların aritmetik ortalaması 65,14 olduğu ve dolayısıyla 57-68 arasında bulunduğu için "Sorgulayıcı" kategorisinde yer aldığı tespit edilmiştir. Çarpıklık (,517) ve basıklık (,127) katsayıları incelendiğinde katılımcılardan toplanan verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir. Standart sapma değeri ise 8,49'dur (Tablo-2). Ölçek puan dağılımı, verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda elde edilen verilere, parametrik testler uygulanmıştır.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre Bireysel Yenilikçilik Ölçeği t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
BYO	Kadın	118	66,38	9,35	1,954	,052
	Erkek	231	64,51	7,97		

p>,05

Tablo-3'de SBF öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre BYÖ'den aldıkları puanlar incelendiğinde, kadın ve erkek öğrenciler arasında (p=,052>,05) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4. Yaş değişkenine göre Bireysel Yenilikçilik Ölçeği ANOVA sonuçları

	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p	Post-Hoc
BYO	20 Yaş ve Altı	128	66,02	7,98	1,478	,230	

21-22 Yaş	116	65,13	9,14	
23 Yaş ve Üzeri	105	64,10	8,32	

p>,05

Tablo-3'de SBF öğrencilerinin yaş değişkenine göre BYÖ'den aldıkları puanlar incelendiğinde, yaş yükseldikçe bireysel yenilikçilik düzeyinin düştüğü görülmektedir. Ancak bu durum bireysel yenilikçilik düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık içermediğini göstermektedir (p=,230>,05).

Tablo 5. Bölüm değişkenine göre Bireysel Yenilikçilik Ölçeği ANOVA sonuçları

	Bölüm	N	Ort.	Ss	F	p	Post-Hoc
BYO	BES Öğretmenliği	70	69,23	8,16	22,083	**,000***	BES Öğr. > Rek. BES Öğr. > Ant. Eğt. Spor Yön. > Ant. Eğt. Rek. > Ant. Eğt.
	Antrenörlük Eğitimi	79	59,32	6,43			
	Spor Yöneticiliği	99	66,48	7,26			
	Rekreasyon	101	65,55	8,49			

p<,05*

Tablo-5'de SBF öğrencilerinin bölüm değişkenleri hakkında bilgi verilmektedir. Bölüm değişkeni bakımından katılımcıların BYÖ'den aldıkları puanlara bakıldığında, Beden Eğitimi ve spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin Bireysel Yenilikçilik düzeylerinin Rekreasyon ve Antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin lehine Antrenörlük Eğitimi bölümü öğrencilerine göre bireysel yenilikçiliklerinin anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, spor bilimleri alanındaki öğrencilerin bireysel yenilikçilik algılarını farklı değişkenlere göre incelemek ve gelecek çalışmalara ışık tutmak amaçlanmıştır.

Araştırma kapsamında katılımcıların, "Bireysel Yenilikçilik Ölçeğinden" aldıkları puanların aritmetik ortalamasının 65,14 olduğu ve dolayısıyla 57-68 arasında bulunduğu için "Sorgulayıcı" kategorisinde yer aldığı tespit edilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerinin, yeniliklere karşı temkinli bir yaklaşım sergiledikleri ve herhangi bir yeniliği kabullenmeden önce yeniliğin toplumda denenmesini bekledikleri düşünülebilir. Ayrıca çalışmanın bulgularında yer alan Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bölümler arasındaki farklılıklarına yönelik Bireysel Yenilikçilik puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek ortalamaya "Öğretmenlik" bölümü öğrencilerinin sahip olduğu ve "Öncü" kategorisinde yer aldığı tespit edilmiştir. Bu durum, öğretmen adayları için yeniliği aramaya, denemeye ve diğerlerine bilgilendirmeye yönelik bir isteklilik durumunu yansıtmakta, ancak diğer bölüm öğrencilerinin değişime ve yeniliğe karşı daha kaygılı yaklaştıklarını göstermektedir. Bu bağlamda, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğretmen adaylarının güçlü yanları arasında, içinde bulundukları toplumlarda yeniliklere ilişkin fikir önderliği yapabilecekleri öngörülmektedir. Aslaner (2010) yapmış olduğu çalışmada, örgütsel değişim ve yenilikçilik kavramlarını özel bir okulun farklı bölümlerinde görev yapan 404 öğretmenin katılımıyla incelemiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların örgütsel değişim ve yenilikçilik kavramlarına yönelik olumlu bir bakış açısına sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Öğretmenlik mesleğinin bir özelliği olarak düşünüldüğünde, toplumu yönlendiren ve yeniliklerin yayılması konusunda model olan yenilikçi bir bakış açısına sahip bireylerin varlığı gerekliliği bilinmektedir. Akın, Köşterelioğlu ve Demir (2014) "Öğretmenlerin bireysel yenilikçilik düzeyinin öğretmen liderliğine etkisi" adlı çalışmasında, özellikle öğretmen liderliği algısı ve

alt boyutları üzerinde en önemli etkiye bireysel yenilikçiliğin fikir önderliği boyutu olduğunu belirlemişlerdir.

Sonuç olarak, "sorgulayıcı" düzeyde olan öğrencilerin üniversite eğitimleri süresince öncelikle kendilerine ilişkin öz-değerlendirmeler yapmaları ve öğrenciliğin ilk yıllarından itibaren eğitim programlarında bireysel yenilikçilik konusunda öz-farkındalık geliştirmeleri sağlanmalıdır. Ayrıca, Spor Bilimleri Fakültelerindeki eğitmenlerin bireysel yenilikçiliğe ilişkin farkındalıklarını geliştirmesi ve geleceğin öğretmen, antrenör ve spor yöneticilerine bu konuda öncülük etmeleri önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Aslaner, E. (2010). Örgütsel Değişim ve Yenilikçilik: Bir Özel Okul Örneği, *Ankara Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,* Ankara.

Kılıçer K., Odabaşı H.F. (2010), Bireysel Yenilikçilik Ölçeği (BYÖ): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education),* 38; 150-164.

Karasar, N. (2016), *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. 30. Basım. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Korucu, A., & Olpak Y.Z. (2015), Öğretmen Adaylarının Bireysel Yenilikçilik Özelliklerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, cilt: 5(1); 111-127.

Köstereliоğlu, M.A, & Demir, F. (2014). Öğretmenlerin Bireysel Yenilikçilik Düzeyinin Öğretmen Liderliğine Etkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 26, 247-256..

Öztürk, Z., & Summak M.S. (2014), İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Bireysel Yenilikçiliklerinin İncelenmesi. *Special Issue on the Proceedings of the 3rd ISCS Conference,* SI(1): 844-853.

Pelenk, S. (2017), Yenilikçi Davranışların Bireysel İş Performansı Üzerindeki Etkisi: Teknoloji Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma. *Journal of Emerging Economies and Policy*, 2 (2); 2-14.

Sarıoğlu, A. (2014), Bireysel Yenilikçilik Ölçeğinin Hemşirelikte Geçerlik ve Güvenirliği, *Hemşirelikte Yönetim ABD. Yüksek Lisans Tezi*, Erzurum.

2018-2019 Euroleague Normal Sezonunun Bazı Değişkenler Açısından Analizi

[1]Kaan Salman [1]Özcan Saygın [1]Kemal Göral

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, 2018-2019 Euroleague normal sezonunun bazı değişkenler açısından incelenmesi ve analiz edilmesidir. Araştırmada kullanılan veriler Euroleague resmi web sitesinden elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS programına kaydedilmiş,frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır.16 takımdan oluşan ligde toplam 240 maç oynanmıştır. Oynanan mücadelelerde takımların attıkları sayılar, atış yüzdeleri gibi temel parametrelerin analizi yapılmıştır. Turnuvadaki takımlar ortalama 80,7±4,12 sayı mücadele etmişlerdir. Hücum yüzdelerine bakıldığında ise %76,4faul atışı, %53,9 2 sayılık atış, %36,9 3 sayılık atış ortalamaları yakalamışlardır. Turnuvanın en yüksek sayı ortalamasına (maç başına ortalama 87,3) sahip takımı Milano, ligi 12. sırada; en fazla saha içi atış deneyen (maç başına ortalama 64,9) takımı Maccabi ise turnuvayı 10. sırada bitirmiştir. Bu sonuçlar, sadece hücum istatistiklerinde başarılı olmanın,ligde üst sıralarda yer alabilmek için tek başına yeterli olmadığını göstermektedir. Ligde üst sıralarda yer almak için tüm parametrelerde belirli bir ortalamanın üstüne çıkılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol Analiz, Euroleague, Müsabaka Analizi

2018-2019 Euroleague Normal Season Analysis İn Terms Of Some Variables

ABSTRACT

The aim of this study is to examine and analyze the 2018-2019 Euroleague regular season in terms of some variables. The data used in the study was obtained from the official website of Euroleague. The data obtained were recorded in SPSS program and the frequency, percentage, meanand standart deviation were calculated and interpreted. A total of 240 matches played in the league consisting of 16 teams. In the games played, the analysis of basic parameters such as numbe raverages, shooting percentages were performed. The teams had an average of 80.7±4.12 pointsl statistics. When looking at the percentage of the attack, 76.4% foul shot, 53.9% 2 point shot, 36.9% 3 point shooting averages had been caught. Milano, the team witht he highest number average of the tournament (mean87.3pergame), was located in the 12th rank in the league while Maccabi, the team with the highest number of field shots (mean64.9 per game), finished the tournament in the 10th rank. These results indicate that only being successful in offensive or defensive statistics alone is not enough to take place in the top ranks of the league. In order to be in the top of the league, a certain average should be exceeded in all parameters.

Keywords: Basketball Analysis, Euroleague, Competition Analysis

GİRİŞ

Basketbol, diğer birçok farklı spor branşına göre, daha fazla bireysel tekniği ve bu tekniklerin istatistiksel verilerini içermesinden dolayı istatistiğin daha gelişmiş olduğu bir spor dalı olarak karşımıza çıkmaktadır. Basketbolda istatistik kavramından söz ederken, istatistik formu hazırlama, istatistik formu kullanma, istatistiksel verileri rapor haline getirme, istatistiksel verilerin yorumlanması ve yorumlanmaya bağlı uygulamalar da önemli basamaklar olarak ifade edilmektedir (Kangalgil, Kural, Çoşkun, 2014). Bu istatistikleri elde edebilmek için de müsabaka analizlerinin yapılmasına ihtiyaç vardır. Işık ve Gencer (2007) müsabaka analizinin, spor karşılaşmalarında meydana gelen eylemler ile ilgili oldukça önemli bilgiler ortaya koyan, bu bilgileri organize eden, performansın geliştirilmesi için yararlanılabilen önemli bir araç olarak görüldüğünü belirtmektedirler. Gençer, Kiremitçi ve Boyacıoğlu (2009)bir antrenörün, takımının güçlü yönlerini en üst seviyeye çıkarabilmesi için, rakip takımın güçlü yönlerini

bilmesi ve zayıf yönlerini belirleyebilmesi, taktiklerini anlayabilmesi, maç esnasında önemli kararlar alabilmesinin gerekli olduğunu vurgulamaktadır. Garcia ve arkadaşları(2013) da basketbolda müsabaka analizinin, antrenörler ve teknik ekip açısından oldukça önemli bir araç olduğunu, bu analiz metodunun lig, rakipler ve kendi takımları hakkında güvenilir bilgiler toplanmasına fırsat oluşturacağını belirtmektedir.

YÖNTEM

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veriler Euroleague resmi web sitesinden elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS programına kaydedilmiş olup, frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır. 16 takımdan oluşan ligde toplam 240 maç oynanmıştır. Oynanan mücadelelerde takımların attıkları sayılar, atış yüzdeleri, ribaunt, asist, top çalma, top kaybı ve blok gibi temel parametrelerin analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Normal Sezon Sonu Puan Durumu

Sıralama	Takım	Puan
1	Fenerbahçe	50
2	Cska	48
3	Real Madrid	44
4	Anadolu Efes	40
5	Barcelona	36
6	Panathinaikos	32
7	Baskonia	30
8	Zalgiris Kaunas	30
9	Olympiakos	30
10	Maccabi	28
11	Bayern Münich	28
12	Milano	28
13	Khimki	18
14	Gran Canaria	16
15	Buducnost	12
16	Darüşşafaka	10

Tablo2. Takımların Sayı Ortalamaları

Sıralama	Takım	Sayı Ortalamaları
1	Milano	87,27
2	Cska Moscow	86,77
3	Real Madrid	85,93
4	Anadolu Efes	85,4
5	Fenerbahçe	84,33
6	Baskonia	81,87
7	Maccabi	79,7
8	Bayern Münich	79,63
9	Panatinaikos	79,2
10	Barcelona	79,07
11	Khimki	79
12	Zalgiris Kaunas	78,17
13	Olimpiacos	77,9
14	Gran Canaria	77,73
15	Darüşşafaka	74,6
16	Buducnost	74,33

Tablo 3. Takımların Faul Atışı Yüzdeleri

Sıralama	Takım	Faul Atışı Yüzdeleri
1	Anadolu Efes	81,95
2	Zalgiris Kaunas	81,36
3	Cska	80,96
4	Milano	80,46
5	Fenerbahçe	80,38
6	Real Madrid	77,8
7	Bayern Münich	77,23
8	Khimki	76,8
9	Baskonia	76,08
10	Barcelona	75,17
11	Darüşşafaka	74,7
12	Olimpiacos	74,33
13	Gran Canaria	73,09
14	Buducnost	72,34
15	Maccabi	70,89
16	Panatinaikos	69,52

Tablo 4. Takımların 2 Sayılık Atış Yüzdeleri

Sıralama	Takım	2 Sayılık Atış Yüzdeleri
1	Fenerbahçe	59,04
2	Anadolu Efes	58,8
3	Real Madrid	56,43
4	Bayern Münich	55,18
5	Panathinaikos	54,68
6	Khimki	54,38
7	Baskonia	53,98
8	Maccabi	53,66
9	Olympiacos	53,33
10	Barcelona	53,26
11	Cska	53,1
12	Zalgiris Kaunas	53,1
13	Milona	52,85
14	Gran Canaria	51,33
15	Darüşşafaka	51,05
16	Buducnost	48,18

Tablo 5.Takımların 3 Sayılık Atış Yüzdeleri

Sıralama	Takım	3 Sayılık Atış Ortalamaları
1	Fenerbahçe	43,18
2	Anadolu Efes	40,74
3	Cska	40
4	Zalgiris Kaunas	38,91
5	Milano	38,69
6	Buducnost	38,12
7	Real Madrid	37,96
8	Bayern Münich	37,95
9	Barcelona	36,67
10	Baskonia	36,3
11	Olympiacos	35,32
12	Khimkş	34,96
13	Gran Canaria	34,15
14	Maccabi	33,64
15	Panathinaikos	31,57
16	Darüşşafaka	31,55

2018-2019 sezonunun 30 haftalık lig maratonu sonunda playoffa kalabilmek için en az 15 galibiyet (yüzde 50), ligi ilk 4 içerisnde bitirmek için ise en az 20 galibiyet (yüzde 67) alınması

gerektiği görülmektedir. Normal sezonu 1. Sırada tamamlayan Fenerbahçe takımının hücum parametrelerinin çoğunda ilk sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Puan durumunun alt sıralarında yer alan takımların tüm hücum atış yüzdelerinde de alt sıralarda yer aldığı ve hücum gücündeki bu sıkıntıların puan durumuna doğrudan etki ettiği görülmektedir. Ligi ilk 4 içerisinde bitiren Anadolu Efes ekibinin 3 sayılık, 2 sayılık ve faul atışı yüzdelerinin tamamında ilk 2 sıra içerisinde yer alması hücum gücünün çok güçlü olduğu anlaşılmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Clemente ve arkadaşları (2012), takımların ortaya koyacakları performansın analizini yapabilmek, bunun yanında da yapılan analizin amacına ulaşabilmesini sağlayabilmek açısından, ilgili kriterlerin belirlenmesinin oldukça önem taşıdığını belirtmişlerdir. Tetik ve arkadaşları (2013) üniversitelerarası basketbol 2. lig grup birinciliği müsabakalarını analiz ettikleri çalışmada, turnuvayı 1. olarak tamamlayan takımın üç sayılık ve iki sayılık isabetli atış sayıları ile başarılı serbest atış sayılarının turnuvayı 5. olarak tamamlayan takımdan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu doğrultuda yaptığımız analizler göstermektedir ki, ligde üst sıralarda yer almak için sadece hücum yüzdelerini iyileştirmek yeterli olmamaktadır, bunun yanında takımların savunma istatistiklerinin de önemli olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

Clemente, F.,Couceiro, M., Martins, F. & Mendes, R. (2012). Team'sperformance on FIFA U17 World Cup 2011: Studybased on notationalanalysis. Journal of PhysicalEducationandSport, 12(1), 13-17.

Tetik, S.,Koç, M.C., Atar, Ö., &Koç, H. (2013). Basketbolcularda statik denge performansı ile oyun değer skalası arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 9-18.

Garcia J.,Ibanez S., Santos R. M. D., Leite N., Sampaio J., (2013) IdentifyingBasketballPerformanceIndicators in RegularSeasonandPlayoff Games , Journal of Human Kineticsvolume 36/2013, 161-168.

Gençer R.T., Kiremitçi O. & Boyacıoğlu H. (2009). Antrenörlük Yeterlik Ölçeği'nin (AYÖ) Psikometrik Özellikleri: Türk Antrenörler Üzerine Bir Çalışma. Journal of New World Sciences Academy, 4(2):143-153.

Işık T.,Gençer R.T., (2007) Basketbolda takım performansının teknik analizi: iç saha ve dış saha performanslarının değerlendirilmesi, Spor Bilimleri Dergisi, 18 (3), 101-108.

Kangalgil M., Kural T., Çoşkun F., (2014) Basketbol El Kitabı, s.12, s.164 , Spor Yayınevi ve Kitapevi , Ankara.

Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin İş Özellikleri Görüşleri

[1]Zehra CERTEL, [2]Ziya BAHADIR, [1]Buse ÇELİK
[1]Akdeniz Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antalya- Türkiye, zcertel@akdeniz.edu.tr
[2]Erciyes Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Kayseri- Türkiye, ziyabahadir40@hotmail.com
[1]Akdeniz Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antalya- Türkiye, busecelik07@gmail.com

Özet

Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenleri için iş doyumu ve yüksek içsel motivasyona etki eden iş özelliklerini tanımlamak ve cinsiyet, mesleki kıdem ve devlet veya özel okulda görev yapma değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmaktır. Araştırmaya 2018- 2019 eğitim-öğretim yılında Kayseri ilinde, ortaokul ve lisede görev yapan 293 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı, olarak Polat ve Özdemir (2018) tarafından geliştirilen; "Öğretmenlik Mesleği İş Özellikleri Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma tarama modelindedir. Veri çözümlemede aritmetik ortalama ($\overline{X}$) parametrik testlerden bağımsız örneklem t- testinden yararlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, kendilerini öğretmen yeterliklerine sahip, rol ve sorumluluklarını bilen, öğretmenlik mesleğinin önemi ve anlamını kavramış, öğretmen özerkliğine sahip, kendi işi ile ilgili geri bildirim alabilen iş özelliklerine sahip olarak tanımlamaktadır. Öğretmenlerin görüşleri cinsiyet, mesleki kıdem ve devlet veya özel okulda görev yapma değişkenlerine göre farklılık göstermemektedir.

Anahtar kelimeler: Beden eğitimi ve spor öğretmeni, meslek, iş özellikleri

An Investigation on Job Characteristics of Physical Education and Sports Teachers

Abstract

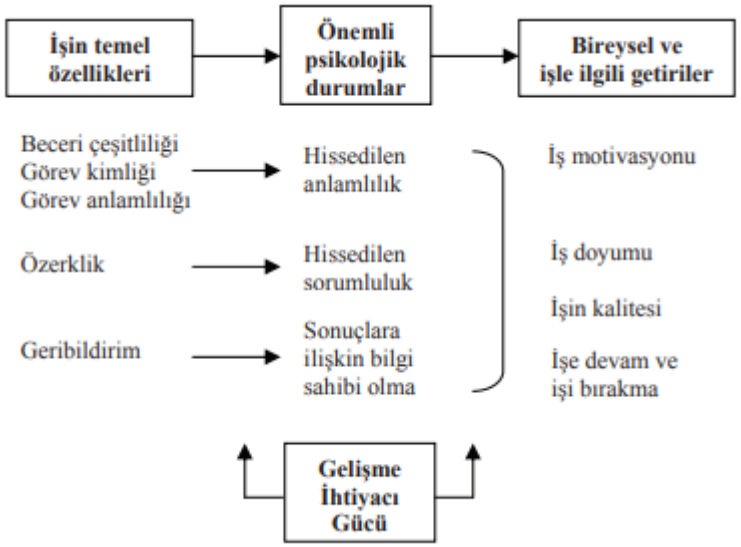
The purpose of this study was two-fold: a) to determine job characteristics affecting Physical Education and Sports teachers' job satisfaction and intrinsic motivation, and b) to investigate whether they vary according to the following variables; gender, professional seniority and whether they work at a state or private school. The participants of this study were 293 physical education and sports teachers working at secondary and high schools in Kayseri in 2018-2019 school year. "Job Characteristics of Teaching Profession Scale" developed by Polat and Özdemir" (2018) was used to collect data. Screening model was applied in this study. In data analysis, arithmetic mean ($\overline{X}$) unpaired t-test were used. According to the findings of this research, physical education and sports teachers see themselves as those having teaching competencies, comprehended the importance and nature of being teacher, and aware of their roles and responsibilities. Their opinion do not differ according to the variables mentioned before as gender, professional seniority and whether the school they work at is a state or private school.

Keywords: Physical education and sport teacher, profession, job characteristics

Giriş

Motivasyon kuramları içinde oldukça yaygın olan "İş Özellikleri Kuramı" Hackman ve Oldham (1975) tarafından geliştirilmiş olup, çalışanın iş motivasyonu ve doyumuna etki eden içsel faktörlerle ilgilenen bir kuramdır. Bu kuram işte doyum ve yüksek performans motivasyonunu geliştirmek için temel psikolojik durumların belirlenmesine yöneliktir (Hackman and Oldham, 1980). Hackman and Oldham, (1980) göre yüksek içsel iş motivasyonunu yaratmak için üç temel koşul bulunmaktadır. Birincisi işini anlamlı bulmalı, ikincisi işinin sonuçları için sorumluluk duymalı yani işinin sonuçları için hesap verebilmeli ve sonuncu da iş performansının etkililiğini anlamak ve bilmek için işinin sonuçlarının bilgisine sahip olmalıdır. Bu üç faktör üçlü iç çalışma motivasyonunu geliştirmek ve sürdürmek için "çok önemli psikolojik durumlar" olarak isimlendirilmiştir (akt: Barnabé & Burns, 1994).

İş özellikleri kuramına göre, genel olarak herhangi bir işin beş önemli temel iş özellikleri (boyutları) bulunmaktadır. Bu boyutlar veya temel iş özellikleri ile işinde karşı karşıya gelen bir insan, her bir özelliğe göre psikolojik bir durum yaşar ve bu durum, insanın işine motive olmasını ve dolayısıyla hem kendisi hem de çalıştığı iş yeri açısından olumlu ve istendik iş davranışlarında bulunmasını sağlar. Bu özelliklerin birincisi; bir işin, işi yapan kişinin çeşitli becerilerini kullanmasına izin verip vermemesiyle ilgilidir beceri çeşitliliğidir (skill variety), İkinci özellik; yapılacak bir işin ne derece baştan sona kadar ilgili kişi tarafından yapılıp yapılmadığı ile ilgili olan görev kimliğidir (task identity). Üçüncü özellik; yapılan bir işin başkalarının hayatında önemli değişiklikler yapıp yapmadığıyla ilgili olan görevin anlamlılığıdır (task significance). Dördüncü iş özelliği ise bir kimsenin işinde yaşadığı "özerklik veya serbestlik" (autonomy) ile ilgilidir. Bu, daha çok bir çalışanın görevini hiç kimseden yönerge almadan yapması ile ilgilidir. İşinde serbestlik yaşayan çalışanlar psikolojik olarak işleriyle ilgili olarak bir "sorumluluk duygusu" yaşarlar. İş özellikleri modelinin son iş özelliği; çalışanın yaptığı bir işin doğruluyla ilgili olarak işin doğrudan kendisinden bilgi almasıyla ilgili olan "geribildirim" dir (feedback). İşlerinden geri bildirim alanlar "psikolojik olarak sonuç bilgisini" hissederler (Hackman and Oldham, 1980, akt: Bilgiç, 2008). İş özellikleri modelinin şematik gösterimi Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. *İş Özellikleri Modelinin Şematik Gösterimi (Hackman, Oldham, 1980: akt; Barnabé & Burns, 1994)*

Öğretmenlik mesleği

Öğretmenlik, dünyanın her yerinde, milletlerin geleceğini inşa eden belki de en önemli ve en onurlu bir mesleğin adıdır (Akbaşlı, 2009). Öğretmenlik sadece okul ve sınıf ortamında öğrencilerle değil, okul dışında veliler ve toplumla da iç içe olan geniş bir insan kesimiyle ilişki ve etkileşim içinde yerine getirilen bir meslektir. Öğretmenin niteliği ve yeterliliği eğitim öğretim faaliyetinin başarıya ulaşmasında en önemli faktördür. Öğretmenler ve öğretmenlik mesleğindeki nitelik konusu hem ülkemizde hem dünyada çok sık gündeme gelen bir konu olmuştur. Öğretmenler meslek becerileri ile donanmış, çağdaş, entelektüel, genel kültür düzeyi yüksek, öğrenmeyi öğrenci için kolaylaştıran insan olarak öğretmen, demokratik bir toplumun oluşturulmasında bir rol modeldir ve öğrencileri ve çevresi ile etkileşim içindedir" (Yılmaz, 2010; Türer, 2006). Ülkemizde öğretmenlik mesleği genel yeterlilik alanları ile ilgili son güncelleme çalışmaları 2018'de Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yapılmış ve yayınlanmıştır. Bu güncellemelere göre öğretmenlik mesleği genel yeterlilik alanları; "mesleki bilgi", "mesleki beceri" ve "tutum ve değerler" olmak üzere birbirleriyle ilişkili, birbirini tamamlayan üç yeterlik alanı ve bunlar altında yer alan 11 yeterlik ve bu yeterliklere ilişkin 65 göstergeden oluşmaktadır (MEB, 2018).

Araştırmanın konusu olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri okullardaki beden eğitimi derslerini yürütmektedirler. Demirhan (1998) beden eğitimi öğretmenini "Bireyin hem bedensel hem de zihinsel yönlerini bir bütün olarak geliştiren, bunun yanında çevresel etkenlere ve her öğrencinin bireysel özelliklerini dikkate alarak eğitimi planlayan kişi" olarak

tanımlamaktadır. Bir beden eğitimi ve spor öğretmeninin nitelikleri ise konu alan bilgi birikimine sahip, sporun hem bilimsel hem de felsefi altyapısını bilen, organizasyon becerilerine hakim, gelişmiş bir iletişim becerisi olan, mesleki etik ve dürüstlük anlayışla hareket eden, istekli, sevgi ve saygıyı benimsemiş, kişinin gelişim özelliklerini analiz edebilen ve öğrenme-öğretmen sürecini örgütleyebilen bir kişi olarak ifade edilmiştir (Lumpkın, 1990; akt: Sağın, 2018).

Ülkelerin beden eğitimi dersinden beklentileri politik, ekonomik ve sosyal öncelikleriyle ilintili olarak ülkeden ülkeye farklılık göstermektedir. Bununla birlikte tüm dünyada en sık belirtilen stratejiler, beden eğitiminin değerine yönelik farkındalığı artırarak genç bireylerin erken yaşlarda başlayan fiziksel aktivite alışkanlıklarının yaşamları boyunca sürdürmeleri hususunda motive etmek ve spor etkinliklerine katılımı erken yaşlara indirebilmektir (EACEA, 2013). Söz konusu olan hedefleri gerçekleştirecek olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerimizin özel alan yeterlikleri a. Öğretim sürecini planlama ve düzenleme, b. Fiziksel performans geliştirmeyi sağlama ve koruma, c. Ulusal bayramları anlam ve önemine yaraşır şekilde kutlama, d. Gelişim performansını izleme ve değerlendirme, e. Okul ile ve toplumla işbirliği yapma, f. Meslek, gelişimi sağlama olmak üzere altı başlık ve 28 alt başlıkla belirtilmiştir (MEB, 2018a). Öğretmenler yukarıda belirtilen özel alan yeterliklerini yerine getirirken mesleğine karşı içsel motivasyonunu da kaybetmemesi gerekmektedir.

Sonuç olarak beden eğitimi ve spor derslerinin özellikleri, diğer derslere göre uygulamalı olarak işlenmesi, işleniş yerinin okulun bahçesi yada spor salonu olması gibi farklı olması nedenlerinden dolayı farklılık göstermektedir. Bu bağlamda, araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumu ve yüksek içsel motivasyona etki eden iş özelliklerini hakkındaki görüşlerinin belirlenmesi ve cinsiyet, mesleki kıdem ve devlet veya özel okulda görev yapma değişkenlerine göre görüşlerinin farklılık gösterip göstermediği ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu konuyla ilgili Türkiye'de alanyazında bir araştırmaya rastlanmaması nedeniyle, araştırmanın alanyazına önemli katkı sağlayacağı, öğretmenlerin meslekleri ile ilgili iş özellikleri görüşlerinin alınarak iş motivasyonlarını arttırmak için gerekli bilgilerin sağlanması ve önlemlerin alınması açısından da yararlı olacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Araştırma betimsel bir çalışma olup tarama modelindedir. Karasar'a (2012) göre tarama (survey) modeli herhangi bir grubun geçmişte veya mevcut durumunu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Kayseri ilinde ortaokul ve lisede görev yapan 745 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 293 öğretmen oluşturmaktadır. Bu yöntemde araştırmacı, ihtiyaç duyduğu büyüklükte gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan yanıtlayıcılardan başlamak üzere örneklemi oluşturur (Büyüköztürk ve ark, 2011). Örneklemdeki öğretmenlerin %39.6 (116)'sı kadın, %60.4 (177)'ü erkektir. Öğretmenlerin %89.8 (263)'i devlet okullarında, %10.2(30)'si özel okulda görev yapmaktadır. Öğretmenlerin %53.6 (157)'sı ortaokulda, %36.2 (106)'si lisede ve %10.2 (30)'si hem ortaokul hem lisede görev yapmaktadır. Öğretmenlerin yaş ortalamaları =34.00±7.07 yıl, mesleki kıdem ortalamaları =9.04±6.16 yıldır.

Veri Toplama Aracı

Veriler "Öğretmenlik Mesleği İş Özellikleri Ölçeği (ÖMİÖÖ)" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır.

Öğretmenlik Mesleği İş Özellikleri Ölçeği (ÖMİÖÖ)

Amacı öğretmenlik mesleği iş özelliklerini öğretmen görüşleriyle değerlendirilmesi olan ölçek Hackman ve Oldham (1975)'ın iş özellikleri modeli esas alınarak Polat ve Özdemir (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 35 maddedir. Ölçek, "Öğretmen Yeterlikleri" (örnek madde: İşim; branşıma özgü amaç, hedef, teknik ve bilgiyi bilmeyi ve uygulamayı gerektirir.), Öğretmen Rol ve Sorumlulukları" (örnek madde: Bir öğretmen olarak görevim; eğitim ve öğretimin gerektirdiği psikolojik ortamı hazırlamaktır.), "Öğretmenlik Mesleğinin Önemi"(örnek madde: İşim; öğrencilerin hayata ve mesleğe hazırlanması için önemlidir.), "Öğretmen Özerkliği" (örnek madde: Sınavların şekli ve içeriğine kendim karar veririm.) ve "Öğretmenlik Mesleği Performansı Geri Bildirimi" (örnek madde: Öğrencilerimin bir üst öğretime geçme sınavlarındaki başarıları hakkında bilgi sahibi olurum.) olmak üzere beş alt boyuta sahiptir. ÖMİÖÖ *hiç katılmıyorum* ile *tamamen katılıyorum* arasında değer alan beş dereceli likert ölçeği biçiminde derecelendirilmiştir. Orijinal ölçeğin Öğretmen Yeterlikleri boyutuna ait güvenirlik katsayısı .89, Öğretmen Rol ve Sorumlulukları boyutuna ait güvenirlik katsayısı .88, Öğretmenlik Mesleğinin Önemi boyutuna ait güvenirlik katsayısı .79, Öğretmen

Özerkliği boyutuna ait güvenirlik katsayısı .82, Öğretmen Performansı Geribildirimi boyutuna ait güvenirlik katsayısı .71, ölçek toplamda .90 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ise iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, .92, .87, .85, .85, .79 ve toplamda .95 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada verilerin analizinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri olarak frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\overline{x}$) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterip göstermediği belirlemek için Kolmogorow Smirnov testi yapılmıştır. Yapılan test sonuçları verilerin normal dağılmadığı yönündedir. Bu aşamada, verilerin diğer normallik varsayımlarını sağlayıp sağlamadığını kontrol etmek için basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Verilerin basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1.5 ile -1.5 aralığında olduğu görülmüştür. "Bu durum yapılan çalışmadan elde edilen puanların normal dağılım gösterdiği biçiminde yorumlanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013)". Bu nedenle, verilerin analizinde t-testi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan öğretmenleri öğretmenlik mesleği iş özellikleri ile ilgili bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. *Öğretmenlerin iş özellikleri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ve standart sapmaları*

Ölçek	**N**	$\overline{x}$	*ss*
Öğretmen yeterlikleri	293	4.43	.52
Öğretmen rol ve sorumlulukları	293	4.07	.72
Öğretmenlik mesleğinin önemi	293	4.31	.67
Öğretmen özerkliği	293	3.96	.73
Öğretmen performans geri bildirimi	293	4.19	.59
ÖMİÖÖ	293	4.19	.53

Tablo 1 incelendiğinde, öğretmenler en yüksek puan ortalamasına öğretmen yeterlikleri boyutunda sahiptirler (4.43±.52). Diğer alt boyutlarda puan sıralamasına göre, Öğretmenlik mesleğinin önemi (4.31±.67), öğretmen performans geri bildirimi (4.19±.59), öğretmen rol ve sorumlulukları (4.07±.72) ve öğretmen özerkliği (3.96±.73) gelmektedir. ÖMİÖ ölçeği toplamında ise (4.19±.53) puan ortalamasına sahiptirler. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ölçeğin tüm boyutlarında puan ortalamaları orta düzeyin üzerinde olduğu görülmüştür. Öğretmenlerin cinsiyetlerine göre öğretmenlik mesleği iş özellikleri ölçeği puanlarına ilişkin t-testi sonuçları tablo 2'te verilmiştir.

Tablo 2. *Öğretmenlerin iş özellikleri görüşlerinin cinsiyete göre dağılımı*

Ölçek	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	Ss	t	p
Öğretmen yeterlikleri	Kadın	116	4.42	.53		
	Erkek	177	4.43	.51	-.133	.895
Öğretmen rol ve	Kadın	116	3.97	.77		
sorumlulukları	Erkek	177	4.13	.68	-1.941	.053
Öğretmenlik	Kadın	116	4.28	.76		
mesleğinin önemi	Erkek	177	4.33	.60	-.697	.486
Öğretmen özerkliği	Kadın	116	3.98	.79		
	Erkek	177	3.94	.70	.455	.649
Öğretmen performans	Kadın	116	4.18	.63		
geri bildirimi	Erkek	177	4.19	.57	-.175	.861
	Kadın	116	4.17	.59		
ÖMİÖÖ	Erkek	177	4.21	.50	-.633	.527

Tablo 2 incelendiğinde, öğretmenlerin cinsiyetlerine göre öğretmen yeterlikleri (t=-.133, p=.895; p>.05), öğretmen rol ve sorumlulukları (t=-1.941, p=.053; p>.05), öğretmenlik mesleğinin önemi(t=-.697, p=.486; p>.05), öğretmen özerkliği (t=.455, p=.649; p>.05), öğretmen performans geri bildirimi (t=-.175, p=.861; p>.05) alt boyutlarında ve ölçek toplamında (t=-.633, p=.527; p>.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Hem kadın hem erkek beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özellikleri hakkındaki görüşleri benzerdir. Öğretmenlerin öğretmenlik mesleği iş özellikleri görüşlerinin devlet veya özel okulda görev yapma değişkenine göre dağılımı tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. *Öğretmenlerin öğretmenlik mesleği iş özellikleri görüşleirnin devlet veya özel okulda görev yapma değişkenine göre dağılımı*

Ölçek	Okul türü	N	$\overline{X}$	Ss	t	p
Öğretmen yeterlikleri	Devlet	263	4.44	.52		
	Özel	30	4.28	.55	1.647	.101
Öğretmen rol ve	Devlet	263	4.09	.69		
sorumlulukları	Özel	30	3.91	.95	1.250	.212
Öğretmenlik mesleğinin	Devlet	263	4.31	.66		
önemi	Özel	30	4.30	.75	.083	.940
Öğretmen özerkliği	Devlet	263	3.97	.72		
	Özel	30	3.90	.87	.448	.654
Öğretmen performans	Devlet	263	4.18	.58		
geri bildirimi	Özel	30	4.26	.74	-.678	.498
	Devlet	263	4.20	.52		
ÖMİÖÖ	Özel	30	.4.13	.67	.647	.518

Tablo 3 incelendiğinde, öğretmenlerin devlet veya özel okulda görev yapma değişkenine göre öğretmen yeterlikleri (t=1.647, p=.101; p>.05), öğretmen rol ve sorumlulukları (t=1.250,

p=.212; p>.05), öğretmenlik mesleğinin önemi (t=.083, p=.940; p>.05), öğretmen özerkliği (t=.448, p=.654; p>.05), öğretmen performans geri bildirimi (t=-.678, p=.498; p>.05) alt boyutlarında ve ölçek toplamında (t=.647, p=.518; p>.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Devlet veya özel okulda görev yapma beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özellikelri görüşlerinde farklılık yaratmadığı söylenebilir. Öğretmenlerin öğretmenlik mesleği iş özelliklerinin kıdem değişkenine göre dağılımı tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. *Öğretmenlerin öğretmenlik mesleği iş özellikleri görüşlerinin kıdem değişkenine göre dağılımı*

Ölçek	Kıdem	N	$\overline{X}$	Ss	t	p
Öğretmen yeterlikleri	1-10 yıl	184	4.41	.50		
	11 ve üstü	109	4.45	.55	-.537	.591
Öğretmen rol ve sorumlulukları	1-10 yıl	184	4.01	.73		
	11 ve üstü	109	4.17	.68	-1.914	.057
Öğretmenlik mesleğinin önemi	1-10 yıl	184	4.31	.68		
	11 ve üstü	109	4.31	.66	.002	.999
Öğretmen özerkliği	1-10 yıl	184	3.94	.73		
	11 ve üstü	109	3.99	.73	-.562	.575
Öğretmen performans geri bildirimi	1-10 yıl	184	4.15	.59		
	11 ve üstü	109	4.25	.60	-1.365	.173
ÖMİÖÖ	1-10 yıl	184	4.17	.53		
	11 ve üstü	109	.4.23	.55	-1.063	.284

Tablo 4 incelendiğinde, öğretmenlerin meslekte görev yapma sürelerine göre öğretmen yeterlikleri (t=-.537, p=.591; p>.05), öğretmen rol ve sorumlulukları (t=-1.914, p=.057; p>.05), öğretmenlik mesleğinin önemi (t=.002, p=.999; p>.05), öğretmen özerkliği (t=-.562, p=.575; p>.05), öğretmen performans geri bildirimi (t=-1.365, p=.173; p>.05) alt boyutlarında ve ölçek toplamında (t=-1.063, p=.284; p>.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Öğretmenlerin meslekteki görev süreleri iş özellikleri görüşlerini etkilemediği söylenebilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri için iş doyumu ve yüksek içsel motivasyona etki eden iş özellikleri görüşlerini belirlemek ve cinsiyet, mesleki kıdem ve devlet veya özel okulda görev yapma değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmak amacını taşıyan bu araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, iş özellikleri bakımından kendilerini öğretmen yeterliklerine sahip, rol ve sorumluluklarını bilen, öğretmenlik mesleğinin önemi ve anlamını kavramış, öğretmen özerkliğine sahip, kendi işi ile ilgili geri bildirim alan öğretmenler olarak

görmektedirler. Bilindiği gibi beden eğitimi ve spor öğretmenliği hem zihinsel hem de fiziksel becerilerini bir arada kullanıldığı beceri çeşidine sahiptir. Birden çok becerisi olan kişinin bunların tümünü kullanması kendisini çok anlamlı olarak hissettirecektir. Ayni zamanda öğretmenler öğrencilerin yaşamında değişiklikler oluşturduğunu düşündüğü için mesleğini anlamlı ve önemli bulmaktadırlar. İşinin planlanması ve uygulamasında kendisini bağımsız hissetmektedir. Yaptığı iş ile ilgili geri bildirim alması, onun içsel motivasyonu arttırdığı hem kendi hem okul açısından olumlu sonuçlar doğurduğu söylenebilir. Tedmem (2014)'in araştırmasında öğretmenlerin günümüze gelene kadar kendilerine verilen toplumsal rol ve mesleğin saygınlığını diğer mesleklere kıyasla daha ileri götürdüklerini, öğretmenlerin sosyal ve kültürel dönüşümün en önemli uygulayıcısı ve aktarıcı olarak görüldüğü söylenmektedir (Akt: Sağın, 2018). Kozak (2017) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin üzerinde yaptığı çalışmada, öğretmenlerin mesleki öz-yeterlik inançlarının oldukça yüksek olduğunu belirtmektedir. Döş ve Doğan (2016)'da ortaokulda görev yapan öğretmenlerin öğretmenlik mesleğine yönelik öz-yeterlik algıları incelediği çalışmada, öğretmenlerin mesleklerine yönelik öz-yeterlik algıları yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Cinsiyet, mesleki kıdem ve devlet veya özel okulda görev yapma değişkenlerine göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özellikleri görüşleri benzerdir. Sağın (2018) yaptığı çalışmada eski beden eğitimi öğretmenlerinin daha çalışkan, özverili, disiplinli, iletişimi kuvvetli, bireysel becerileri yüksek, aynı zamanda daha nitelikli öğretmenler olarak tanımlanırken; günümüzdeki mevcut beden eğitimi öğretmenlerinin kendilerine sunulan imkanların dışına çık(a)madığı, ihtiyaçları gidermek için farklı yollar denememelerinin yanında sisteminden kaynaklı olarak öğretmenin kendini geliştirme ihtiyacı duymadığı, formasyon bilgilerinin iyi olmasına rağmen sportif alan bilgi birikimlerinin yetersiz olduğu aynı zamanda bu öğretmenlerin çevreyle ve kendi zümreleri ile olan diyalog ve işbirliğinin zayıf olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada 11 yıl ve üzeri görev yapan öğretmenlerin, 10 ve daha az yıl görev yapan öğretmenlere göre iş özellikleri puan ortalamalarının yüksek olduğu gözlenmiş ancak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Sonuç olarak öğretmen, öğrencilere karşı güler yüzlü, sabırlı, hoşgörülü, sevecen, güvenilir, dürüst, objektif, sırdaş ve dost olmalı, düşünce ve davranışlarıyla da öğrenciler için bir modeldir. Öğretmenin bu rol ve sorumluluklarını yerine getirebilmesi için, çocukları, mesleğini sevmesi ve meslek özelliklerini bilmesi gerekmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özelliklerinin belirlenmesinden yola çıkılarak motivasyonlarının arttırabilmesi için gerekli girişimlerde bulunulması onların daha nitelikli ve etkili öğretmen olmalarını sağlayabilir. Bu

çalışma, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özellikleri hakkında Türkiye'de yapılan ilk çalışmadır. İleriki çalışmalarda, değişik branş öğretmenleri ve farklı iş gruplarında çalışanların iş özellikleri karşılaştırılabilir. Okulun özelliklerine (spor salon olup olmaması, öğrenci, sayıları, araç gereç yeterliliği) göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özellikleri görüşlerinde farklılık olup olmadığı araştırılabilir. Ayrıca öğretmenlerin iş özelliklerinin doyum, stres ve stresle başa çıkma gibi değişkenleri yordama gücü araştırılabilir.

Kaynakça

Avrupa Komisyonu/EACEA/Eurydice. Avrupa'daki Okullarda Beden Eğitimi ve Spor. Eurydice Raporu, Lüksemburg, AB Yayın Ofisi 2013.

Barnabé, C. & Burns, M. (1994). Teachers' job characteristics and motivation. Educational Research, 36(2), 171-185.

Bilgiç, R. (2008). İş özellikleri kuramı: Geniş kapsamlı gözden geçirme. Türk Psikoloji Dergisi, 11(22), 66-77.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak K., E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (Genişletilmiş 12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Demirhan G. (1998). Beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi ve spora ilişkin felsefi görüşleri. Spor Bilimler Dergisi, 9: 38–62.

Döş, B. Doğan, GÖ. (2016). Determining The Secondary School Teachers' Self-Efficacy Beliefs About Teaching Profession Ortaokullarda Görev Yapan Öğretmenlerin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Öz Yeterlik Algılarının İncelenmesi. Journal of Human Sciences. 13.2: 2488-2503.

Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1975). Development of the job diagnostic survey. Journal of Applied Psychology, 60(2), 159-170.

Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. Organızatıonal Behavior and Human Performance, 16, 250-279.

Hackman, J. R. and Oldham, G. R. (1980). Work Redesign. Reading, Mass.: Addison-Wesley.

Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel.

Kozak, M. (2017). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğrenen Özerkliğini Destekleme Davranışları İle Mesleki Öz-Yeterlik Algıları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

MEB (2018). Öğretmenlik mesleği genel yeterlikleri MEB yayınları.

MEB (2018a). Beden Eğitimi öğretmeni Özel Alan yeterlikleri. MEB yayınları.

Polat, Ş., ve Özdemir, M. (2018). Öğretmenlik Mesleği İş Özellikleri Ölçeğinin (Ömiöö) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı: 46 Sayfa: 428-446

Sağın, A., E. (2018). Öğretmen Dönüşümü Özelinde Beden Eğitimi Öğretmenliği: Nereden? Nereye? İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya.

Tabachnick, B.G. ve Fidell L.S. (2013).Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston

Tedmem, (2014). Öğretmen Gözüyle Öğretmenlik Mesleği. Rapor dizisi: 3, Ankara.

Burdur İlinde Voleybol Oynayan Sporcuların Spora Yönelik Beklenti Ve Memnuniyet Düzeylerinin Araştırılması

[1]*Mehmet Kumartaşlı, [2]Kemal Emrah Çakır, [3]Berat Koçyiğit*
[1]Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
[2]İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
[3]Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışma ile orta öğretim kurumlarında voleybol oynayan sporcuların, spora karşı beklenti ve memnuniyet düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda, beklentilerin karşılanması ve memnuniyet düzeyinin arttırılması sporcular açısından önem arz etmektedir. Araştırmaya Katılan Sporcuların yaş aralığı; 14-18 yaş arasındadır. Yaş değişkenine göre frekans ve yüzdelik dağılımı incelendiğinde müsabakalara katılımın en çok on yedi yaş grubunda (52-%31,1) olduğu görülmüştür. Öğrenim grubunun büyük çoğunluğu Anadolu lisesidir; (94-%56,3). Ders Başarı notunun büyük çoğunluğu takdir (67-%40,1) şeklindedir. Meslek grupları olarak incelendiğinde; Baba meslek; Serbest meslek (63-%37,7), Anne meslek ise işsiz; (113-%67,7) şeklinde meslek grubuna dahil oldukları ortaya çıkmıştır. Çalışma bulgularına göre sporcular; aileleri (95-%56,9) ve öğretmenlerinden (89-%53,3) kendilerinin spor yapmalarını desteklemeleri istenmektedir. Sonuç olarak bu çalışmada, sporcuların spora yönelik beklenti ve memnuniyet düzeyleri birbirine yakın düzeydedir. Beklenti ve memnuniyet düzeyini belirlemeye yönelik olarak oluşturulan maddelerin büyük bir kısmına, katılım düzeyi yüksek orandadır. Öğrenci velilerine, sportif aktivitelerin öğrencilerin derslerini olumsuz etkilemeyeceği hususu her fırsatta dile getirilmelidir. Yapmış olduğumuz çalışmada sporcuların, ders başarılarının arttırılması için okul yönetimi tarafından yüksek oranda desteklendiği görülmüştür (84-% 50,3). Motivasyon faktörünün önemli olduğu belirlenmiş; Beden Eğitimi öğretmenlerinin motivasyonu arttırıcı konuşma yapmasının (109-%65,3) çok önemli olduğu görülmüştür. Beslenme, Ders durumunun iyi ve kötü olması da motivasyonu etkilemektedir. Sporculara Aileleri ile birlikte maddi ve manevi destek verilerek motivasyonları ve başarıları arttırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Okul, Spor, Voleybol, Beklenti, Memnuniyet

Investigation of the Expectation and Satisfaction Levels of Sportsmen Playing Volleyball in Burdur Province

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the expectation and satisfaction levels of sportsmen who play volleyball in secondary education institutions. In this context, meeting the expectations and increasing the level of satisfaction are important for the athletes. Age range of participating athletes; It is between the ages of 14-18. When the frequency and percentage distribution according to age variable were examined, it was observed that participation in competitions was highest in the seventeen age group (52- 31.1%). The majority of the learning group is Anatolian high school; (94- 56.3%). Lesson The majority of the grade is appreciated (67- 40.1%). When examined as professional groups; Father profession; Self-employment (63- 37.7%); (113- 67.7%). According to the study findings, athletes; their families (95- 56.9%) and their teachers (89- 53.3%) are asked to support their sports. As a result, in this study, the expectation and satisfaction levels of the athletes are close to each other. The majority of the items, which are formed to determine the level of expectation and satisfaction, have a high level of participation. It should be stated at every opportunity that the parents of the students do not negatively affect the lessons of the students. In our study, it was observed that athletes were highly supported by the school administration in order to increase their success in the course (84- 50,3%). Motivation factor was found to be important; It was seen that physical education teachers (109- 65.3%) gave a motivating speech. Nutrition, good and bad course also affect the motivation. The athletes should be promoted together with their families by providing material and moral support.

Keywords: School, Sports, Volleyball, Expectation, Satisfaction

GİRİŞ

Spor, güncel hayat içerisinde oldukça önemli bir yer edinmiştir. Çünkü spor her geçen gün daha fazla birey tarafından ilgi görmeye, ulusal ve uluslararası platformlarda organize hale gelmiş olması ile bir saygınlık gösterisi olarak insanları, sevinç, heyecan ve üzüntüye sürüklemeye başlamıştır. Belli bir seviyeye gelmiş toplumlarda ön görülen en önemli eğitim araçlarından olan spor faaliyetlerinin amacı, topluma sağlıklı bireyler yetiştirmenin yanı sıra sporun uluslararası platformlarda değer kazanması ile toplumların kültürlerini tanımak ve toplum kültürünü ve değerlerini tanıtabileceği yaygın bir reklam aracı olmaktır. Spor uluslararası organizasyonlarda dostluk ve barışın yanı sıra ülke ekonomisine de fayda sağlamaktadır. Ayrıca, basın ve medyanın spora yaklaşımı, bireylerin stresten kurtulma, sağlık için egzersize yönelmeleri ve sporda kazanılan ulusal ve uluslararası başarılar, insanların günlük hayatlarında ve psikolojik bağlamda önemli hale gelmiş, spora bu anlamda çok büyük boyutlar ve değerler kazandırmıştır (Ölçücü ve Ark., 2014).

İnsanların hayatlarında çok büyük bir öneme sahip olan beden eğitimi ve spor, bireylerin sosyo-ekonomik gereksinimlerinin yanında kişinin hem ruh hem de beden yapısını ve sağlığını güçlendirerek dengeli bir kişiliğe sahip olmasını sağlamaktadır. Günümüz şartlarında insanların gereksinimlerini karşılayabilmek için insanları spora yöneltmek, yetenek taraması ile sporcu keşfetmek, yetenekli sporcuların yeteneklerinin geliştirilmesine ve egzersiz yapmalarını sağlama ihtiyacı ortaya çıkmıştır (Hacıcaferoğlu ve Ark., 2012).

Voleybol branşı, dünya çapında hemen hemen her yaş grubuna hitap etmesi ile geniş kitlelere ulaşmakta, ülke çapında da kulüpler ve milli eğitime bağlı okullarda planlı bir şekilde gelişmektedir. Voleybol, sporcuların gelişmesinde, sosyalleşmesinde, kendilerini ifade edebilmelerinde ve ileride başarılı olmaları açısından önemli rol oynamaktadır.

Beklenti kavramı, gerçekleşmesi beklenen şey, bireyin belli şartlar ve durumlarda alacağı biçimler veya kendisinden beklenenler konusundaki öngörüşü olarak tanımlanmaktadır (Şebin K, 2009). Memnuniyet kavramı ise, memnun olma, sevinç duyma ve sevinme anlamlarını içermektedir (TDK, 2005). Kişinin memnuniyeti, temel olarak karşısındaki unsurun kendi çıkarları doğrultusunda tatmin düzeyini karşılayıp karşılamamasıdır ve bireyin bir faktör karşısındaki fikirleriyle biçimlenmektedir. Olumlu düşünce memnuniyeti, olumsuz düşünce ise memnuniyetsizliği ortaya çıkarır. Kısacası yapılan bir işin sonucu ve ödülüdür.

İnsanlar hayatlarının her aşamasında beklenti içerisinde bir hayat sürer. Beklentiler içerisinde psikolojik, sosyal, ekonomik, eğitim, inanç, sağlık ve kişisel olma yönüyle değerlendirilebilir. Beklentiler kişiden kişiye farklılık gösterir; bulunduğu ortam, içinde yetiştiği kültür yapısı ve önem verdiği değerler v.b unsurlar şeklinde sıralanabilir. Aynı zamanda insanlar birden çok beklenti içerisinde de olabildiği gibi, birkaç farklı pozisyonlarda da az beklentiler içerisinde de olabilir. Beklentilerin karşılanma derecesi, insanların memnuniyet düzeylerini de ifade etmektedir. Bu yüzden sporda memnuniyet ya memnuniyetsizlik durumu sporcuların beklentileri ve algı düzeylerinde bir denge olarak görülmektedir. Sporcuların beklentilerinin gerçekleşmesi pozisyonunda ne kadar olumlu yönde fayda sağlanırsa memnuniyetleri de o kadar artmaktadır (Batmaz ve Ark., 2013).

Sonuç olarak; sporcuların spora yönelik beklenti ve memnuniyet düzeyleri genel olarak birbirine yakın ve yüksek düzeydedir. Voleybolun, sporcuların birçok yönden kendilerini geliştirmelerine, sportif aktivitelerinin sporcuların derslerini olumsuz etkilemeyeceği ve tam tersi olarak ders başarı durumlarını artırdığı her fırsatta dile getirilmelidir. Okul-aile birliği, yönetim ve öğretmenler öğrencileri spora teşvik etmeli ve desteklemelidirler. Bu çalışmanın amacı da, Burdur ilinde orta öğretim kurumlarında voleybol oynayan sporcuların beklenti ve bu spordan memnuniyet düzeylerini belirlemektir.

Çalışmanın Önemi

Bu çalışmada ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ve voleybol ile uğraşan sporcuların, okuldan, aileden ve çevresinden spora yönelik ne istediğini tespit etmek amaçlanmıştır. ortaöğretim kurumlarında voleybol oynayan sporcuların spora yönelik beklenti ve memnuniyetlerinin belirlenmesi, gençliğimizin yetiştirilmesinde ve eğitilmesinde oluşturulacak proje ve çalışmalara ışık tutacaktır. Ayrıca bu çalışma; okullara, kulüplere, ailelere, sivil toplum kuruluşlarına yön vererek, sporcuların beklentileri doğrultusunda onlarla iletişim kurulmasını sağlayacaktır. Sporcuların, spora yönelik beklenti ve memnuniyetlerini belirleyen literatür çalışmaları tarandığında yapılmış birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Spora yönelik beklenti ve memnuniyetle ilgili olarak; Yıldız (2006)'da ortaöğretim kurumları spor alanında okuyan öğrencilerin spora başlama ve bu alanı seçme nedenleri ile beklentilerine yönelik bir çalışma yapmıştır. Hergüner (2001)'de farklı liselerdeki sporcu öğrencilerin problem ve beklentilerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması üzerine bir çalışma yapmıştır. Güçlü (2000)'de kulüplerde aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin problemleri ve beklentilerinin belirlenmesi üzerine bir çalışma yapmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Anket betimsel tarama modeli esas alınarak hazırlanmıştır. Betimsel tarama modeli, var olan durumu olduğu gibi yansıtmayı esas alır. Anket formu gerekli literatür taraması sonrasında konuyla ilgili anketlerden de faydalanılarak uzmanların görüşü dikkate alınarak hazırlanmıştır. Ayrıca anket, büyük grubu temsil eden küçük bir gruba uygulanmıştır. Uygulanma aşamasında anket, araştırmaya katılan sporculara karışık olarak verilmiş, değerlendirme aşamasında ayrım yapılmıştır. Anket sorularına katılma derecesi bakımından; "Tamamen Katılıyorum, Katılıyorum, Kısmen Katılıyorum, Katılmıyorum, Hiç Katılmıyorum" olarak beşli likert tarzı kullanılmıştır. Değer aralıkları, olumludan olumsuza doğru; 5.00- 4.21 aralığı "Tamamen Katılıyorum", 4.20–3.41 aralığı "Katılıyorum" 3.40–2.61 aralığı "Kısmen Katılıyorum" 2.60–1.81 aralığı "Katılmıyorum" 1.80–1.00 aralığı "Hiç Katılmıyorum" olarak derecelendirilmiştir.

Evren Ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Burdur ili ortaöğretim kurumlarında lisanslı voleybol oynayan sporcular, örneklemini ise lise düzeyi okullar arası voleybol müsabakalarına katılan 105'i kadın ve 62'si erkek olmak üzere toplam 167 sporcu oluşturur.

Veri Toplama Araçları

Veriler; H.Ç.Batmaz ve arkadaşlarının betimsel tarama yöntemiyle hazırlamış oldukları (2013) anket esas alınmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan ve üç bölümden oluşan anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Birinci bölümde 12 maddeden oluşan kişisel ve betimsel bilgilere, ikinci bölümde 11 maddeden oluşan ve sporcu beklenti düzeyini belirleyen değişkenlere, üçüncü bölümde ise 14 maddeden oluşan ve sporcu memnuniyetini belirleyen değişkenlere yer verilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma sonunda elde edilen veriler SPSS 15.0 programında analiz edilmiştir. Bu araştırmada kişisel özellikler, sporcu beklenti ve memnuniyet düzeyi değişkenleri frekans ve yüzde değerleri ile açıklanmış bu doğrultuda tartışma ve sonuç çıkarımı yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan sporcuların kişisel ve betimsel bilgilerine yönelik değerlere Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların Kişisel Ve Betimsel Bilgileri

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kız	105	62.9
	Erkek	62	37.1
Yaş	14	27	16.2
	15	37	22.2
	16	50	29.9
	17	52	31.1
	18	1	0.6
Öğrenim	Genel Lise	1	0.6
	Anadolu Lisesi	94	56.3
	Fen Lisesi	44	26.3
	Meslek Lisesi	28	16.8
Sınıf	Hazırlık	6	3.6
	9.Sınıf	50	29.9
	10.Sınıf	32	19.2
	11.Sınıf	54	32.3
	12.Sınıf	25	14.6
Ders Başarı Notu	Zayıf Var	3	1.8
	Geçer	50	29.9
	Teşekkür Belgesi	47	28.1
	Takdir Belgesi	67	40.1
Baba Mesleği	Memur	39	23.4
	İşçi	47	28.1
	Serbest Meslek	63	37.7
	Emekli	16	9.6
	İşsiz	2	.6
Anne Mesleği	Memur	17	10.2
	İşçi	22	13.2
	Serbest Meslek	13	7.8
	Emekli	2	1.2
	İşsiz	113	67.7
Tercih Nedeni	Ailem	5	3.0
	Öğretmen	31	18.6
	Arkadaş Ve Çevre	25	15.0
	Kendim	106	63.5
Spor Salonu	Evet	45	26.9
	Hayır	122	73.1
Kulüpte Oynama	Evet	29	17.4
	Hayır	138	82.6
Bağımlı Madde Kullanımı	Evet	10	6.0
	Hayır	157	94.0
Burs Alma	Evet	3	1.8
	Hayır	164	98.2

Tablo 1'de görüldüğü gibi bu çalışmaya katılan sporcuların 105'i (%62,9) kadın, 62'si ise (%37,1) erkek sporculardan oluşmaktadır. Yaş değişkenine göre müsabakalara katılımın en çok on yedi yaş grubunda (52 - %31,1), en az katılımın ise on sekiz yaş grubunda (1 – 0,6), olduğu görülmüştür. Sporcuların öğrenim gördüğü lise türü değişkenine göre frekans ve yüzdelik dağılımı incelendiğinde en yüksek dağılımın Anadolu lise düzeyinde (94 – 56,3), en düşük dağılımın ise genel lise düzeyinde (– 0,6) olduğu görülmüştür.

Sporcuların okudukları sınıf düzeyi değişkenine göre frekans ve yüzdelik dağılımı incelendiğinde en çok dağılımın on birinci sınıf düzeyinde (53 - %32,3), en az dağılımın ise hazırlık düzeyinde (6 – %3,6) olduğu görülmüştür. Ders başarı durumu değişkenine göre frekans ve yüzdelik dağılımı incelendiğinde sporcuların büyük bir kısmının takdir belgesi (67 - %40,1), olduğu çok az bir kısmının ise zayıf (3 – %1,8) aldığı görülmüştür. Sporcuların baba meslek durumu incelendiğinde, büyük bir kısmının serbest meslek (63 - %37,7) olduğu görülmüştür. Sporcuların anne meslek bilgisi değişkenine göre de en yüksek dağılımın ise işsiz (112-%67,7) olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan sporcuların okullarında spor salonunun olup olmadığı sorusuna büyük bir kısmının hayır cevabı (122 -%73,1) verdiği görülmüştür. Araştırmaya katılan sporcular, voleybola başlamalarında etkili olan unsurun (106 - %63,5) kendileri olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan sporculardan 112 kişi (%67,7) okullarında spor salonu olmadığını ve 45 kişi de (%26,9) okullarında spor salonu olduğunu belirtmiştir. Sporculardan 138 kişi (%82,6) herhangi bir kulüpte voleybol oynamadığını, 29 kişi de (17,4) voleybol oynadığını belirtmiştir. Sporculardan 157 kişi (%94,0) bağımlı madde kullanmadığını, 10 kişi (%6,0) de bağımlı madde kullandığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan sporculardan 164 kişi (%98,2) burs almadığını, 3 kişi de (%1,8) burs aldığını belirtmiştir.

Tablo 2. Spora Karşı Olan Beklentiler

Madde No	Görüşler	Düzeyi	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	Total
1	Voleybol sporunu maddi (ücret, kupa, madalya v.s.) bir karşılık gözeterek yapıyorum	f	91	37	12	12	15	167
		%	54.5	22.2	7.23	7.2	9.0	100
2	Bu sporu sevdiğim için yapıyorum	f	5	21	29	43	69	167
		%	3.0	12.6	17,4	25,7	41,3	100
3	Bu sporu üst düzey bir sporcu olmak için yapıyorum	f	7	23	43	43	51	167
		%	4.2	13.8	25.7	25.7	30.5	100
4	Okul Yönetimi spor yapmamı destekliyor	f	3	8	14	58	84	167
		%	1.8	4.8	8.4	34.7	50.3	100
5	Öğretmenlerim spor yapmamı destekliyor	f	1	5	15	57	89	167
		%	0.6	3.0	9.0	34.1	53.3	100
6	Ailem spor yapmamı destekliyor	f	2	5	16	49	95	167
		%	1.2	3.0	9.6	29.3	56.9	100
7	Bu sporu Sadece Sağlıklı bir yaşam için yapıyorum	f	21	38	56	32	20	167
		%	12.6	22.8	33.5	19.2	12.0	100
8	Takımımın voleybol maçını kaybetmemesi benim için önemlidir	f	1	4	7	43	112	167
		%	0.6	2.4	4.2	25.7	67.1	100
9	Yapılan antrenmanlar verimli geçmektedir	f	2	8	22	56	79	167
		%	1.2	4.8	13.2	33.5	47.3	100
10	Okulumda voleybol ile ilgili spor malzemeleri yeterli miktarda mevcuttur.	f	7	21	30	43	66	167
		%	4.2	12.6	18.0	25.7	39.5	100
11	Sporcu olmam nedeniyle toplum içerisinde bir statüm olduğuna inanırım	f	7	20	61	50	29	167
		%	4.2	12.0	36.5	29.9	17.4	100

Tablo 2'deki veriler incelendiğinde, araştırmaya katılanların, spora karşı beklenti düzeylerinin birbirine yakın olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan sporcular;

Madde 1'de sporcuların büyük bir kısmı voleybol sporunu maddi bir karşılık beklemeden yaptıkları yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 2'de sporcuların voleybol sporunu sevdiği yönünde kararsız oldukları yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 3'de sporcuların büyük bir kısmının voleybol sporunu üst düzey bir sporcu olmak için yaptıkları yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 4'de okul yönetiminin öğrencilerin spor yapmasını desteklediği görülmektedir.

Madde 5'te sporcuların büyük kısmı öğretmenlerin kendilerinin spor yapmalarını desteklemeleri yönünde görüş bildirmişlerdir.

Madde 6'da sporcuların büyük bir çoğunluğu ailelerin kendilerinin spor yapmalarını desteklemeleri yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 7'de sporcular bu sporu sadece sağlıklı bir yaşam için yaptıkları yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 8'de, sporcuların büyük çoğunluğu takımlarının yapmış oldukları maçları kazanmalarının kendileri için önemli olduğu yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 9'da sporcuların büyük kısmı antrenmanların verimli geçtiği yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 10'da sporcuların bir kısmı okullarındaki spor malzemelerinin yeterli olduğu yönünde bir kısmı ise yeterli olmadığı yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 11'de sporcular sporun kendilerine toplum içerisinde bir statüm kazandırdığı yönünde kararsız oldukları yönünde görüş bildirmişlerdir.

Tablo 3. Çevresel Faktörlerin Sporcuyu Etkileme Düzeyi

Madde No	Görüşler	Düzeyi	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	Total
1	Seyircilerin küfürlü tezahürat yapmaları oyun motivasyonumu olumsuz etkiler	f	13	18	28	39	69	167
		%	7.8	10.8	16.8	23.4	41.3	100
2	Takım arkadaşlarımın uyarıda bulunması oyun motivasyonumu olumsuz etkiler	f	23	46	48	27	23	167
		%	13.8	27.5	28.7	16.2	13.8	100
3	Beden Eğitimi Öğretmeninin maç esnasında bana ve arkadaşlarıma bağırması oyun motivasyonumu olumsuz etkiler.	f	24	35	42	36	30	167
		%	14.4	21.0	25.1	21.6	18.0	100
4	Okuldaki ders durumumun iyi olması oyun motivasyonumu olumlu etkiler	f	9	11	22	51	74	167
		%	5.4	6.6	13.2	30.5	44.3	100
5	Okuldaki ders durumumun kötü olması oyun motivasyonumu olumsuz etkiler	f	20	33	38	38	38	167
		%	12.0	19.8	22.8	22.8	22.8	100
6	Yetersiz ve dengesiz beslenmem oyun motivasyonumu olumsuz etkiler	f	7	12	34	60	54	167
		%	4.2	7.2	20.4	35.9	32.3	100
7	Maç öncesi soyunma odasında Beden Eğitimi Öğretmeninin motivasyonu arttırıcı konuşmaları oyun motivasyonumu olumlu etkiler	f	1	4	7	46	109	167
		%	0.6	2.4	4.2	27.5	65.3	100
8	Antrenman yapılan ortamın uygun koşullarda olmaması (ısı, ışık ve hijyen yönüyle) oyun motivasyonumu olumsuz etkiler.	f	10	14	30	49	64	167
		%	6.0	8.4	18.0	29.3	38.3	100
9	İlimiz Gençlik Hizmetleri ve Spor Müdürlüğünün spor tesislerinden yeterince faydalanabilmekteyiz	f	18	20	53	39	37	167
		%	10.8	12.0	31.7	23.4	22.2	100
10	İlimiz Eğitim Kurumlarının spor tesislerinden yeterince faydalanabilmekteyiz	f	15	17	55	43	37	167
		%	9.0	10.2	32.9	25.7	22.2	100
11	Bir sporcu olarak spora yönelik hedeflerim vardır	f	7	20	61	50	29	167
		%	4.2	12.0	36.5	29.9	17.4	100
12		f	11	13	24	60	59	167

	Voleybol oynarken centilmenlik dışı hareketlerde kesinlikle bulunmam	%	6.6	7.8	14.4	35.9	35.3	100
13	Voleybol sporunun kesinlikle takım ruhu duygusunu geliştirdiğine inanırım	f	2	2	18	40	105	167
		%	1.2	1.2	10.8	24.0	62.9	100
14	Voleybol sporu ile uğraşmak günlük hayatıma olumlu katkılar sağlar	f	3	3	19	47	95	167
		%	1.8	1.8	11.4	28.1	56.9	100

Tablo 3'deki veriler incelendiğinde, araştırmaya katılanların, memnuniyet düzeylerinin birbirine yakın ve yüksek düzeyde gerçekleştiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan sporcular;

Madde 1'de sporcular, seyircilerin küfürlü tezahürat yapmalarının oyun motivasyonlarını olumsuz etkilediği yönünde görüş belirtmişlerdir.

Madde 2'de sporcular, Takım arkadaşlarımın uyarıda bulunması oyun motivasyonunu etkilemeleri konusunda kararsız oldukları yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 3'de sporcular, Beden Eğitimi Öğretmeninin maç esnasında bana ve arkadaşlarıma bağırması oyun motivasyonunu etkilemesi konusunda birbirine yakın düzeyde görüş belirtmiştir.

Madde 4'de sporcuların bir kısmı ders durumlarının iyi olmasının oyun motivasyonlarını olumlu etkilediği yönünde görüş belirtmişler.

Madde 5'de sporcular, okuldaki ders durumunun kötü olması oyun motivasyonlarını etkilemesi konusunda kararsız oldukları yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 6' da sporcuların büyük bir kısmı yetersiz ve dengesiz beslenmenin oyun motivasyonumu olumsuz etkilediği yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 7'de sporcuların büyük bir kısmı beden eğitimi öğretmeninin motivastonu artırıcı konuşmalar yaptığı yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 8'de sporcuların bir kısmı uygun koşullarda antrenman yapmadıkları yönünde görüş belirtmişlerdir.

Madde 9'da sporcuların büyük bir kısmı gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğünün tesislerinden yeterince faydalanamadıkları yönünde kararsız görüş belirtmişlerdir.

Madde 10'da sporcuların bir kısmı eğitim kurumlarının spor tesislerinden yeterince faydalanamadıkları yönünde karasız görüş belirtmişlerdir.

Madde 11'de sporcuların büyük bir kısmı spora yönelik hedeflerinin olmadığı yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 12'de sporcular voleybol oynarken centilmenlik dışı hareketlerde bulunmadıklarını belirtmişlerdir.

Madde 13'de sporcuların büyük bir kısmı voleybol sporunun takım ruhunu geliştirdiği yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 14'de sporcuların büyük bir kısmı voleybol sporu ile uğraşmalarının günlük hayatlarına katkı sağladığını belirtmişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Ortaöğretim kurumlarında voleybol oynayan sporcuların spora yönelik beklenti ve memnuniyetleri birbirine yakın ve yüksek düzeydedir. Yirmi beş maddelik anketin (Tablo 2 ve

3), on dört maddesine katılım düzeyi "yüksek" iken diğer maddelerin tamamında sporcuların beklenti ve memnuniyetleri "orta" düzeydedir.

Anketler incelenmiş olup çeşitli bulgulara ulaşılmıştır. Sporcu beklentileri düzeylerinin memnuniyet düzeyini etkilemesine ilişkin "Voleybol sporunu maddi (ücret, kupa, madalya v.s.) bir karşılık gözeterek yapıyorum" görüş maddesinde sporcuların büyük bir kısmının "Hiç Katılmıyorum (91-%54,5)" şeklinde cevap vererek voleybol sporunda maddi bir beklentileri olmadığını belirtmişlerdir. Ölçücü ve Ark., (2014)' de yaptıkları çalışmada Tokat ilinde araştırmaya konu olan profesyonel voleybolcuların % 3,3'ü "Maddi kazanç ve sportif gelecek" şeklinde kendilerine yöneltilen sorularda herhangi bir beklenti içerisinde olmadıklarını vurgulamaktadır. Kavuran (2015)'de 110 erkek ve 111 kadın toplam 221 yüzücü ile yapmış olduğu bir çalışmada kadınların bu maddeye X =2,46 oranında "katılmıyorum" şeklinde cevap vererek yüzme sporundan maddi bir beklentileri olmadığını belirtmişlerdir. Erkek yüzücüler ise X =2,73 oranında "kısmen katılıyorum" cevabıyla gerek madalya ve kupa gerekse de maddi anlamda bir beklentileri olduğunu ortaya koymuş olup bu beklentilerinin yüksek olmadığını vurgulamaktadır. Şimşek ve ark., (2006)'da yaptıkları bir çalışmada ise sporcuların, spor ile uğraşma nedenlerine ilişkin görüşlerini incelemiş ve maddi gelirimi arttırmak için spor yapıyorum görüş maddesine X =2,77 oranında "kısmen katılıyorum cevabını almışlardır. Ulaştıkları bu sonuç bizim çalışmamıza uygunluk göstermiş olup benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Yapmış olduğumuz araştırmada "Bu sporu sevdiğim için yapıyorum" görüş maddesi incelendiğinde sporcuların vermiş olduğu cevaplar orta düzeyde "Katılıyorum (43-%25,7), Tamamen Katılıyorum (69-41,3)" şeklinde görüş belirtmiştir. Sporcular bu cevabı vererek bu sporu sevdiklerini ve voleybol sporundan beklentilerini karşıladıkları söylenebilir. Yine aynı tabloda "Bu sporu üst düzey bir sporcu olmak için yapıyorum" görüş maddesinde sporcuların büyük çoğunluğu "Katılıyorum (43-%25,7), Tamamen Katılıyorum (51-%30,5)" cevabını vererek üst düzey sporcu olma beklentilerinin yüksek olduğu neticesini vurgulamışlardır. Salman ve ark., (2012)'de sporcuların spor ile ilgilenme nedenlerini incelemiş ve sevdikleri için ilgilendikleri sonucuna %68,5 oranında ulaşmışlardır. Kavuran (2015)'de yapmış olduğu çalışmada görüş maddesinde erkek ve kadın sporcuların tamamı (X =3,60 ve X =3,68) "katılıyorum" cevabını vererek üst düzey sporcu olma beklentilerinin yüksek olduğu neticesini ortaya koymuşlardır. Çoban (2006)'da yaptığı çalışmada dört farklı ilde öğrenim gören öğrencilerin "Gelecekte iyi bir sporcu olmak istiyorum" yönünde bildirdiği beklentileriyle paralel bulgular göstermiş olup yüzme sporu yapan yüzücülerin bu spordan gelecek adına beklentileri olduğu gerçeğini ortaya koymuştur.

Araştırmaya katılan sporcular, aile, öğretmen ve okul yönetiminin sporcuların, spor yapmalarını desteklemelerini beklemektedirler. Çalışmamızda sporcuların "okul yönetimi (84-%50,3), öğretmenler (89-%53,3) ve ailelerinden (85-%56,9) spor yapmamı destekliyor" görüş maddesinde olumlu görüş belirtmiştir. Ergün (1992)'e göre aile, çocuğa gelecekte aile içinde alacağı rolü, ulaşacağı sosyal mevkiyi, kendisinden beklenen davranış, beceri ve yetenekleri, milli kültürleri oluşturan değerleri, inançları yaparak öğretmek ve göstermekle yükümlüdür. Aile, sosyal dünyayı ve spor dünyasını görmeyi sağlayan ilk birimdir. Ailenin sosyalizasyon üzerindeki ilk ve güçlü etkisi, çocuğun spora katılıp katılmayacağı ve katılıyorsa nasıl spor yapacağını belirleyebilmesidir (Küntay E., 1991). Araştırmaya katılan sporcular, voleybola başlamalarında en çok etkili olan unsurun kendileri olduğunu, en az etkili olan unsurun ise aileleri olduğunu belirtmişlerdir. Sporcuların ailelerinden spor yapmalarının desteklemesini istemeleri, bu yargıyı doğrulamaktadır. Yıldız (2006)'da yapmış olduğu benzer bir çalışmada, öğrencilerin spor alanına yönlenmelerinde öğretmen ve antrenörlerinin etkisinin olması gerektiğini vurgulamıştır. Yapılan diğer çalışmalarda da çocukların spora katılımdaki

memnuniyetleri ile ailelerin memnuniyetleri arasında bir ilişki bulunmuştur (Gren, ve Ark., 1997). Ancak aile davranışlarının etkisi bütünüyle çocuğun bu davranışları nasıl yorumladığına bağlıdır. Ailelerin müdahalesini destek veya cesaretlendirme olarak algılayan çocuklar, spora yönelik olumlu bir tutum takınarak daha yüksek bir yeterlik algısı sergilemekte, ancak ailenin müdahalesini olumsuz olarak algılayan çocuk ise daha düşük bir yeterlik algısı sergilemekte ve spora karşı ilgisini kaybedebilmektedir (Kanters, ve Ark., 2008).

Voleybolcuların takımımın voleybol maçını kaybetmemesi benim için önemlidir sorusuna verdikleri cevapların çoğunluğunu "Tamamen Katılıyorum (112-%67,1)" olarak belirtmişlerdir. Alibaz ve Ark., (2005) ve Şimşek D., (2005)'de yaptıkları çalışmalar, bizim yaptığımız araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu sonuçlara bağlı olarak sporcuların müsabaka kazanması ve başarılı olmalarının önemli olduğu anlamına gelmektedir.

İnsanlar pek çok spor dallarıyla uğraşmakta ve bu spor dallarından gerek sağlık gerekse de maddi kazanç elde etmek için çabalamaktadır. Pek çok spor dalında olduğu gibi voleybol sporu da antrenman gerektiren bir spor dalıdır. Yaptığımız çalışmada ulaştığımız sporcuların büyük kısmı antrenmanların verimli geçtiği yönünde görüş belirtmiştir "Tamamen Katılıyorum (79-%47,3)" verilen bu cevaplar voleybolcu sporcuların antrenmanlarından memnuniyet duyduklarının göstergesidir.

Voleybolcuların sporcu olmakla toplumda statü kazanmak arasındaki bağ ile ilgili görüşlerine verdikleri cevapta en fazla "Kısmen Katılıyorum (61-%36,5) ve Katılıyorum (50-%29,9)" şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Sporcuların voleybol sporundan beklentilerinde az da olsa önemli ölçüde yer edindiği ve çevrelerinde tanınan birisi olmak istedikleri sonucuna varılmaktadır. Çevrede tanınmak ve sporcu kimliğiyle öne çıkmak sporcular için önemli bir nedendir. Kavuran, (2015)'de sporcu olmaları nedeniyle toplum içerisinde statü sahibi olma yönünde beklentileri olduğu, alınan "katılıyorum" (X=3,58) cevabıyla da bu beklentilerini karşıladıkları ve bu durumdan memnuniyet duyduklarını belirtmiştir. Ölçücü ve Ark., (2014)' de yaptıkları çalışmada Tokat ilindeki voleybolcuların sporcu olmakla toplumda statü kazanmak arasındaki bağ ile ilgili görüşleri incelendiğinde; araştırmaya konu olan profesyonel voleybolcuların %90'ı "Evet", %10'u "Hayır" olarak görüşlerini belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan sporcuların, ders başarı durumu değişkenine göre frekans ve yüzdelik dağılımı incelendiğinde sporcuların büyük bir kısmının takdir ve teşekkür belgesi aldığı, üç kişinin de zayıf aldığı görülmüştür. Çalışmamızda ders başarı durumunun sporcu memnuniyet düzeyini etkilemesine ilişkin "Okuldaki ders durumumun iyi olması oyun motivasyonumu olumlu etkiler" görüş maddesinde sporcular "Tamamen Katılıyorum (74-%44,3)" şeklinde olumlu görüş belirtmiştir. Bu durum sporcuların, okul ders başarı durumunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür. "Yapılan benzer çalışmalarda ise bu sonuca paralel yönde görüşler ortaya atılmıştır. Özcanoğlu, (1993), Altuntaş, (1995) ve Öztürk, (2000)'de yapmış oldukları çalışmalarda da sportif aktivitelerin akademik başarıyı büyük oranda etkilemediği ve hatta olumlu etkilediği sonucu ortaya çıkmıştır Bu sonuçlar toplumdaki beden eğitimi ve sportif faaliyetlerinin okul başarısını olumsuz yönde etkilediği inancının artık değişmesi gerektiğinin bir kanıtı olarak değerlendirilmelidir.

Sporcuların, beslenme durumunun sporcu memnuniyet düzeyini etkilemesine ilişkin "Yetersiz ve dengesiz beslenmem oyun motivasyonumu olumsuz etkiler" görüş maddesinde sporcular "Katılıyorum (60-%35,9), Tamamen Katılıyorum (54-%32,5)" şeklinde çoğunluk olarak beslenmenin voleybol sporu için önemli olduğu yönünde görüş belirtmiştir. Kavuran (2015)'de yapmış olduğu çalışmada bizim çalışmamıza paralel olarak kadınların bu maddeye X=3,80 oranında, erkekler ise X=3,89 oranında "Tamamen Katılıyorum" cevabıyla beslenmenin önemli bir etken olduğunu vurgulamaktadır. Çocukların spor yapmalarını destekleyerek hem iyi bir

fiziki görünüme sahip olmalarını hem de sağlıklı olmaları için düzenli bir beslenme ile desteklenmesi gerekmektedir.

"Maç öncesi soyunma odasında Beden Eğitimi Öğretmeninin motivasyonu arttırıcı konuşmaları oyun motivasyonumu olumlu etkiler" görüş maddesinde sporcuların çoğunluğunun "Tamamen Katılıyorum" (109-%65,3) şeklinde görüş bildirmeleri voleybolcuların tamamının beden eğitimi öğretmeninden motivasyonlarını arttırması yönünde bir beklentileri olduğunu göstermiştir. Aynı tabloda "Antrenman yapılan ortamın uygun koşullarda olmaması (ısı, ışık ve hijyen yönüyle) oyun motivasyonumu olumsuz etkiler" görüş maddesinde voleybolcuların büyük bir kısmının olumlu yönde görüş belirtmiştir. Pehlivan, (2009)'da yaptığı bir araştırmada sporcuların karşılaştıkları engeller arasında %46,5'lik bir oranla spor ortamlarının sağlıklı ve emniyetli olmayışı sonucunu tespit etmiştir. Çalışmamızda elde edilen bulgular arasında antrenman yapılan ortamın temizliği ve güvenliğinin önemli olduğu ve sporcuların temiz ve güvenli ortamda spor yapmaya önem verdikleri sonucu ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya katılan sporcular, eğitim kurumları ile İl Gençlik Hizmetleri ve Spor Müdürlüğünün spor tesislerinden yeterince faydalanabilmekteyiz sorusuna verdikleri cevapların orta düzeyde olduğu en yüksek cevabında "Kısmen Katılıyorum (53-31,7)" olarak belirtmişlerdir.

Günümüzde spor ortamının oluşmasında spor tesislerinin önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Türkiye'de özellikle son yılarda spor tesis sayılarında belirgin bir artış izlenmesine rağmen yine de ihtiyaca tam olarak cevap veremediği ortadadır. Aslında tesis ve katılım arasında çok güçlü bağlar vardır. Bu bağlamda tesislerin çok amaçlılık ilkesine uygun düzenlenmesi bir bakıma daha çok sayıda katılımcının sportif etkinliklerle buluşması anlamına gelecektir. Bu yüzden spor yatırımları planlanırken spor dallarının gelişmesine ve yapanların sayısının artırılmasına imkan verecek tesislere yönlenmelidir. Aynı yerleşme yerinde eş değer kapasitedeki tesislerin yapımından ve kullanılmayan kapasite yaratılmasından kaçınılmalıdır (Ramazanoğlu F., ve Ramazanoğlu N., 2000). Ayrıca yapılan spor tesislerinden sporcuların yanı sıra geniş halk kitleleri ve öğrencilerinde yararlanması sağlanmalıdır (Abalı A., 1974). Unutulmamalıdır ki ülke sporunun gelişmesi, büyük ölçüde toplumun aktif olarak spor yapabileceği tesislerin varlığına ve bu anlayışla işletilmesine bağlıdır. Yanık ve Ark., (2010)'da 10 farklı yüksek öğretim kurumunda öğrenim gören beden eğitimi öğrencileri üzerine bir çalışma yapmış ve "Tesislerden yeterince faydalanabilmekteyim" görüş maddesine cevaplar aramışlardır. Yanık'ın "X =3,13 oranında kısmen katılıyorum" görüşüne ulaştığı sonuçlar, bizim bulgularımızla paraleldir.

Yapılan bir çok çalışmada sporcuların motivasyon ve memnuniyetini etkileyen başlıca etkenler arasında seyirci ve tezahüratlar geldiği bilinmektedir. Batmaz ve Ark., (2013)'de yaptıkları çalışmada sporcu motivasyonunu kötü tezahüratların bozduğu ve bu durumdan %86,7 oranında sporcuların memnun olmadığı sonucu elde edilmiştir. Çalışmamızda çevresel faktörlerin sporcu memnuniyet düzeyini etkilemesine ilişkin "Seyircilerin küfürlü tezahürat yapmaları oyun motivasyonumu olumsuz etkiler" görüş maddesinde sporcular "Tamamen katılıyorum (69-%41,3)" şeklinde görüş belirtmiştir. Bu durum voleybol sporcularının, seyircilerin küfürlü tezahüratlarından rahatsız olduğu ve bir memnuniyetsizlik hali içerisinde olduğunu göstermiştir. Yapılan çalışmalarda bizim bulgularımızı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan sporcuların, "Voleybol sporu ile uğraşmak günlük hayatıma olumlu katkılar sağlar" görüş maddesine voleybolcuların yüksek oranda "Tamamen Katılıyorum" (95-%56,9) şeklinde görüş bildirmeleri voleybol sporuyla uğraşan sporcuların günlük hayatta toplum içerisinde bir statü sahibi olmaları yönünde olumlu etkiler sağladığı belirlenmiştir. Kavuran, (2015)'de bu görüş maddesinde yüzücülerin tamamı yüksek oranda "katılıyorum" (X =4,18) şeklinde cevap belirtmiştir.

Sonuç olarak bu çalışmada, sporcuların spora yönelik olarak beklenti ve memnuniyet düzeyleri birbirine yakın ve yüksek düzeydedir. Beklenti ve memnuniyet düzeyini belirlemeye yönelik olarak oluşturulan maddelerin büyük bir kısmına, katılım düzeyi yüksek orandadır. Sportif aktivitelerin öğrencilerin derslerini olumsuz etkilemeyeceği hususu her fırsatta dile getirilmelidir. Ayrıca sporcuların, ders başarılarının arttırılması için okul yönetimi tarafından gerekli tedbirler alınmalıdır. Sporcular beden eğitimi öğretmenlerinin bireylerin spora başlamada önemli bir etken olduğunu düşündükleri çalışmaya katılan sporcuların büyük bir çoğunlukla ve birinci öncelik sırasında bu ifadeye katılım gösterdikleri ikinci sırada ise aile olduğu görülmektedir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin voleybol sporuna yönlendirmedeki etkisinin yüksek olmasının nedeni olarak, sporcuların okul çağında voleybol sporuna başlamaları gösterilebilir. Bu sonuca göre, voleybol sporunun yaygınlaştırılması açısından beden eğitimi öğretmenlerinin önemli olduğu söylenebilir. Sporcuların Türk eğitim sistemi içinde etkin bir şekilde yetişip sağlıklı, bilinçli, kendini yenileyebilen, belirli bir spor kültürüyle yetişen sporcular olup toplum içinde hak ettikleri değeri almaları sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

Abalı, A. (1974). Cumhuriyetimizin 50. Yılında Gençlik ve Spor, Ankara: T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, ss: 29-48.

Alibaz, A., Gündüz, N., & Şentuna, M. (2006). '' Türkiye'de Üst Düzey Taekwondo, Karete ve Kick-Boks Sporcularının Bu Spor Branşına Yönelmelerine Teşvik Eden Unsurlar, Yapma Nedenleri ve Geleceğe Yönelik Beklentileri'', Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, s. 91, Ankara.

Altuntaş, M. (1995). Ortaöğretim Gençliğinin Sportif Eğilim ve Beklentileri, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Batmaz, H. Ç., Yıldırım, F., Coşkuner, Z., Karadağ, M., & Atalı, A. (2013). "Ortaöğretim kurumlarında voleybol oynayan sporcuların spora yönelik beklenti ve memnuniyet düzeyleri (Elazığ İli örneği). e-Journal of New Science Academy, ISBN: 1306-3111/ 1308-7266.

Çoban, B. (2006). "Spor lisesi öğrencilerin tercih ettikleri alana ilişkin tutum ve beklentileri". Milli Eğitim Dergisi, Sayı 172.

Ergün, M. (1992). Eğitim Sosyolojisine Giriş, Ankara: Eğitim ve Toplum, ss: 21.

Gren, C. B. & Chalip, L. (1997). Enduring Involvement in Youth Soccer: The socialization of parent and child, Journal of Leisure Research, Cilt: 29, Sayı:1, pp:61-77.

Güçlü, M., (2000). Kulüplerde Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Problemleri ve Beklentilerinin Belirlenmesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

H.Ç Batmaz,F Yıldırım, Z Coskuner, M Karadağ, A Atalı (2013) ORTAÖĞRETİM KURUMLARINDA VOLEYBOL OYNAYAN SPORCULARIN SPORA YÖNELİK BEKLENTİ VE MEMNUNİYET DÜZEYLERİ (ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ) Journal of New World Sciences Academy

Hacıcaferoğlu, S., Gündoğdu, C. & Hacıcaferoğlu, B. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Spor Tesislerine ve Organizasyonlarına Karşı Düşüncelerinin Değerlendirilmesi(İnönü Üniversitesi Örneği), Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Cilt:3, Sayı:1, ss:43.

Hergüner, G. (2001). Farklı Liselerdeki Sporcu Öğrencilerin Problem ve Beklentilerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kanters, M. A., Bocarro, J., & Casper, J. (2008). Supported or Pressured? An Examination of Agreement Among Parent's and Children on Parent's Role in Youth Sports, Journal of Sport Behavior. Cilt: 31, Sayı:1, pp:64-80.

Kavuran, K. (2015). Yüzme Okulu Öğrencilerinin Beklenti Ve Memnuniyet Düzeylerine Çevresel Faktörlerin Etkisi (Elazığ Örneği) Yüksek Lisans Tezi.

Küntay, E. (1991). Çocuk ve Gençlerde Davranış Bozukluğunu Düzeltici Önlem Olarak Spor, Ed;

Ölçücü, B., Özen, Ş., & Altınkök, M. (2014). "Spor Eğitiminde Tokat İlinde Voleybol Takımlarında Oynayan Voleybolcuların Voleybola Başlama Nedenleri Ve Beklentileri" Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi Ekim, 57-70.

Özcanoğlu, A. B. (1993). Ortaöğretimde Okul Spor Faaliyetlerine Katılımın Öğrencilerin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkileri, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Öztürk, H. (2000). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sportif Beklenti ve Alışkanlıkları, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
Pehlivan, Z. (2009). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VII (2) 69-76.
Ramazanoğlu, F., & Ramazanoğlu, N. (2000). Spor Tesislerinin Planlandırılması ve İşletmesi, Spor Araştırmaları Dergisi, Cilt: 4, Sayı: 3, ss:2-7.
Salman, Ö., & Sunay, H. (2012). ”Ankara’da 14-16 yaş arası basketbolcuların basketbola başlama nedenleri ve beklentileri”. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, X (1) 25-34.
Şebin, K. (2009). Erzurum Kış Sporları Turizmi İle İlgili Yöre Halkının Tutum Ve Beklentileri, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
Şimşek, D. (2005). ’’Orta Öğretimde Atletizm Yapan Sporcu Öğrencilerin Atletizm Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri’’, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
Şimşek, D., & Gökdemir, K. (2006). ”Ortaöğretimde atletizm yapan sporcu öğrencilerin atletizm branşına yönelme nedenleri ve beklentileri”. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, IV (3) 83-90.
TDK. (2005). Türkçe Sözlük, Ankara: MEB Basımevi.
Yanık, M., Sunay, H. (2010). “Beden eğitimi ve spor yüksekokullarının kalite bakımından öğrenciler tarafından değerlendirilmesi”. GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 30, Sayı 1, 55-69.
Yıldız, G. H. (2006). Ortaöğretim Kurumları Spor Alanında Okuyan Öğrencilerin Spora Başlama ve Bu Alanı Seçme Nedenleri ile Beklentileri, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.

Spor Yapan Çocuklar İle Spor Yapmayan Çocukların Motor Performanslarının Karşılaştırılması

Rüçhan İRİ[1], Zait Burak AKTUĞ[1]
[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Yapılan çalışmanın amacı, spor yapan çocuklarla spor yapmayan çocukların motor performanslarının karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya 24 gönüllü çocuk katılmıştır. Çocuklar herhangi bir spor dalı ile uğraşmayanlar (N=12) ve haftada 2 gün antrenman yapanlar (N=12) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Çocukların motor performansları 7 alt testten oluşan Dordel Koch Test ile belirlenmiştir. Spor yapan çocuklar ile spor yapmayan çocukların motor performansları arasındaki farkı belirlemede Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Spor yapan çocukların $DKT_{esneklik}$, $DKT_{durarak\ uzun\ atlama}$, DKT_{mekik}, DKT_{denge} ve $DKT_{6\ dk\ koşu}$ performanslarının spor yapmayan çocuklara göre daha iyi olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak, çocukların hem sağlık hem de sportif performansının göstergesi olan motor performansın geliştirilmesi için çocukların spora yönlendirilmesi söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Motor performans, çocuk, spor

Comparison Motor Performance of Sports Children and Non-sports Children

ABSTRACT

The aim of this study is to compare the motor performances of children who do sports and non-sports. 24 volunteer children participated in the study. Children were divided into two groups as those who did not engage in any sport (N = 12) and who trained twice a week (N = 12). Motor performance of children was determined by Dordel Koch Test which consists of 7 subtests. Mann-Whitney U test was used to determine the difference between the motor performances of the children who do sports and non-sports. $DKT_{flexibility}$, $DKT_{standing\text{-}long\ jump}$, $DKT_{sit\text{-}up}$, $DKT_{balance}$ and $DKT_{6\ min\text{-}running}$ performances of the children who do sports were found to be better than the children who do not do sports ($p<0,05$). As a result, it can be said that children should be directed to sports in order to improve motor performance, which is an indicator of both health and sport performance of children.

Keywords: Motor performance, children, sports

GİRİŞ

Motor beceri, bir veya daha fazla vücut parçasının öğrenilen hedefe hareketi veya gönüllü hareket görevi olarak tanımlanır (Gallahue ve ark. 2014). Motor beceri, özellikle çocukların fiziksel yaşamında, sağlığında yaşam boyu çok önemli bir rol oynamaktadır (Cattuzzo ve ark. 2016).

Hareket biliminin bir alt disiplini olarak kabul edilen motor performans ise, insanın hareket davranışının prensiplerini araştırarak devinim davranışlarının kabiliyetini ayrıntılı olarak inceleyen bir bilim dalıdır (Payne ve Isaacs, 2011). Tüm bunlar zeka, yaş, genel motivasyon kaygısı, yorgunluk, çevresel faktörlerin yanı sıra fiziksel aktivite ve antrenman durumu ile yakından ilişkilidir (Sayın, 2011; Timmons ve ark. 2007). Yapılan çalışmalarda da fiziksel aktiviteye katılmayan çocuklarda motor gelişimin kısıtlandığı, yaşıtlarına göre motor becerilerinin düşük seviyede kaldığı ve fiziksel olarak olumsuz durumlar ortaya çıktığı görülmüştür (Blank ve ark. 2012; Rodrigues ve ark. 2016).

Hem süreç hem de ürün olarak incelenen, yaşam döngüsü boyunca motor performansta meydana gelen kesintisiz değişim ise motor gelişim terimi olarak adlandırılır. (Gallahue ve ark. 2014). Motor becerinin kendiliğinden gelişmediği artık kabul edilen bir gerçektir. Çocukların motor becerilerinin optimum seviyede gelişmesi, sağlanan olanaklara, güdülenmeye ve eğitime bağlıdır. Bunların sağlanması ise ancak çocuğun zihinsel ve duygusal boyutlarda olduğu kadar motor gelişim açısından da tanınması ile olasıdır. Bilimsel verilere dayalı bir tanıma, çocuğa hangi hareketlerin ne zaman, nasıl öğretilip ve nasıl kazandırılacağı konusunda bilgi sağlayacağı gibi cinsiyet farklılıklarından haberdar olma ve bireysel farlılıkların önemini anlamada da yardımcı olacaktır (Koş, 2005). Bu kritik ve tekrar yaşanma şansı mümkün olmayan gelişim döneminde çocuklar aile, öğretmen ya da antrenörlerinden gerekli desteği alarak bu değişimi verimli olarak sürdürebilirler (Clark ve Humphrey, 2002; Gallahue ve ark., 2014; Payne ve Isaacs, 2011).

Yapılan bir çalışmada önemli seviyede motor bozukluğu tanısı konan çocuklar, fiziksel aktiviteye katılmayı reddetmektedir. Bu durumda çocuklarda motor gelişimi daha da kısıtlamakta ve sağlıksız sonuçlarla bağlantılı olumsuz bir davranış döngüsünü sürdürmekte olduğu söylenmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Yaşıtlarından daha az yetenekli bir çocuk genellikle grup oyunlarına veya okul dışı etkinliklere katılmak için seçilen son kişi olacaktır. Bunun kesinlikle çocuğun kendi fiziksel ve duygusal gelişimi üzerinde olumsuz bir etkisi olacaktır (Ulrich 2000).

Tüm bu sebepler spor bilimcilerinin son zamanlarda çocukların ve gençlerin motor becerilerini ve motor performansını belirleme çabalarını arttırdı (Livonen 2015). Bunun nedeni, motor becerinin çocukluk ve ergenlikte atletik başarının güçlü bir yordayıcısı olduğu gösterilmiş olmasıdır (Vandorpe ve ark. 2012). Literatürde yapılan çalışmalar motor performansın, çocukların sağlık durumu ve spordaki başarısının güçlü göstergeleri olduğunu kanıtlamıştır (Vandorpe ve ark. 2012; Callewaert ve ark. 2015; Pion ve ark. 2015).

Bu bilgiler ışığında çalışmada litearatürde yapılan çalışmalara destek olmak amacıyla spor yapma durumunun çocuklarda motor performans üzerine etkisi incelenmiştir.

YÖNTEM

Evren Örneklem

Çalışmaya yaş aralığı 10-12 olan toplam 24 çocuk katılmıştır. Gruplar spor yapan (n=12) ve spor yapmayan (n=12) olmak üzere 2'ye ayrılmıştır. Spor yapan grup Niğde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesindeki branşlara katılım gösteren çocuklar arasından seçilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Dordel Koch Testi:

Dordel Koch testi 6-16 yaş çocuk ve gençlerin motor performansı ve temel fonksiyonlarının tespit edilmesi için özel olarak bir testtir. Dordel-Koch Testi 7 farklı testten oluşmaktadır. Bunlardan 6 tanesi kurulan istasyonlarda tek tek yapılırken (yanlara sıçrama, denge, durarak uzun atlama, mekik, şınav, esneklik), son test olan 6 dk koşu testi grup halinde yapılmaktadır. Ölçümlerde en iyi derece çalışmaya dahil edilmektedir.(Dordel ve Koch, (2004)

$DKT_{\text{yana sıçrama}}$ testi; çocuğun 15 sn içerisinde dört kat katlanmış ve yere sabitlenmiş ipin üzerinden en yüksek hızda çift ayak ve ipe dokunmadan sağa sola sıçraması şeklinde uygulanmıştır. Test iki kez uygulanmış en iyi değer çalışmaya dahil edilmiştir.

DKT_{esneklik} testi; bel ve özellikle hamstring kaslarının esnekliğini ölçen bir testtir. Çocukların ayak tabanı esneklik sehpasının tabanına dayalı, dizler düz bir şekilde elleri ile ulaşabilecekleri en son noktaya kadar uzanmaları şeklinde ölçülmüştür. Ayak tabanının dayandığı nokta sıfır (0) noktası, ayakların uzandığı taraf pozitif (+), baldırın olduğu taraf ise negatif (-) olarak belirlenmiştir. Test iki kez uygulanmış en iyi değer cm cinsinden kayıt edilmiştir.

$DKT_{\text{durarak uzun atlama}}$ testi; çocuğun sıfır olarak belirlenen çizginin arkasından kollarından kuvvet alarak, bacaklar bitişik şekilde ulaşabileceği en uzak noktaya çift bacak sıçraması

şeklinde ölçülmüştür. Çocuğun ayak topuğun son noktasındaki derece cm cinsinden kayıt edilmiştir. 2 deneme hakkı verilmiş en iyi derece çalışmaya alınmıştır.

DKT_{mekik} testi; çocuğun elleri baş arkasında, dirsekleri yana açık şekilde, bacağı dizlerinden bükük olarak vücudunu dizlerine yaklaştırması şeklinde ölçülmüştür. 40 sn içerisinde yapılan her tam hareket 1 olarak kabul edilmiş, adet olarak kayıt edilmiştir.

DKT_{denge} testi; çocukların çift kat olarak yere sabitlenmiş ipin üzerinde 60 sn boyunca tek ayak durmaları şeklinde ölçülmüştür. İpin üzerinde olmayan ayağın yere temas edilme sayısı adet olarak kaydedilmiştir.

$DKT_{şınav}$ testi; çocuklar şınav testine yere yüz üstü yatmış ve eller kalçada olacak şekilde başlamışlardır. Süre başlaması ile eller çözülmüş omuzların altından yere bastırılarak vücut kaldırılmış ve bu pozisyonda bir el diğer ele dokunduktan sonra başlangıç pozisyonuna dönülmesi ile hareket tamamlanmıştır. Çocuğun 40 sn içerisinde yapabildikleri şınav sayısı adet olarak kaydedilmiştir.

$DKT_{6\ dakika\ koşu}$ testi; çocukların voleybol sahası ölçülerindeki alanın çevresinde (54m) 6 dakika boyunca mümkün olan en hızlı şekilde koşmaları şeklinde ölçülmüştür. Çocuklar 6 dakika içerisinde bu mesafeyi koşarak veya yoruldukları anlarda yürüyerek tamamlamışlardır. Toplam mesafe m cinsinden kayıt edilmiştir.

DKT alt boyutlarının her biri ayrı ayrı puanlanıp, değerlendirilmekte olup, DKT'de genel bir skor ve değerlendirme yapılmamaktadır. DKT alt boyut performansları 1'den 6'ya kadar olan skorlarla belirtilmektedir. 1= çok iyi, 2= iyi, 3= orta, 4= yeterli, 5= zayıf, 6= çok zayıf olarak değerlendirilmektedir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 24.0 paket programına girildikten sonra spor yapan çocuklar ile spor yapmayan çocukların motor performansları arasındaki farklılığın belirlenmesi için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Grupların fiziksel özellikleri

	Yaş	**Boy**	**Kilo**	**VKİ**
	$\overline{x}$ ±Ss	$\overline{x}$ ±Ss	$\overline{x}$ ±Ss	$\overline{x}$ ±Ss
Spor yapan	11,75±1,48	1,62±0,11	49,5±12,1	18,55±3,39
Spor yapmayan	12±0,6	1,57±0,06	42,33±7,24	17,05±2,29

Tablo 2. Grupların DKT alt boyutlarının ön test ve son testlerinin karşılaştırılması

		$\overline{x}$ ±Ss	p
$DKT_{yana\ sıçrama}$	Spor yapan	1,92±0,79	0,056
	Spor yapmayan	2,83±1,19	
$DKT_{esneklik}$	Spor yapan	2,17±0,71	0,05
	Spor yapmayan	2,67±0,77	
$DKT_{durarak\ uzun\ atlama}$	Spor yapan	2,50±0,79	0,00
	Spor yapmayan	4,33±0,98	
DKT_{mekik}	Spor yapan	2,25±0,62	0,00
	Spor yapmayan	4,00±0,85	
DKT_{denge}	Spor yapan	2,42±1,16	0,00
	Spor yapmayan	5,33±0,65	
$DKT_{şınav}$	Spor yapan	1,75±0,45	1,000
	Spor yapmayan	1,83±0,93	
$DKT_{6\ dakika\ koşu}$	Spor yapan	3,17±1,19	0,00
	Spor yapmayan	5,42±0,51	

Tablo 2 incelendiğinde spor yapan çocukların $DKT_{esneklik}$, $DKT_{durarak\ uzun\ atlama}$, DKT_{mekik}, DKT_{denge} ve $DKT_{6\ dk\ koşu}$ performanslarının spor yapmayan çocuklara göre istatiksel olarak yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireyin erken dönemlerden itibaren hareket özelliğini ne şekilde kazanmaya başladığı, motor becerisinin ne şekilde meydana geldiğini anlaması yaşamsal faaliyetler için önemli olmaktadır (Gallahue, ve ark. 2014). Çocukların nörolojik ve motor gelişim açısından en uygun gelişim dönemindeyken, yaşam boyu fiziksel aktiviteye yönelik motor becerilerin öğrenilmesine ve motor gelişimine odaklanmanın çok önemli olduğu düşünülmektedir (D'Hondt ve ark. 2015). Çünkü çocuğun motor performansı, akran bakış açısından çocuğa etkili ve önemli bir rol oynamaktadır. (Gallahue, ve ark. 2014).

Derer ve Ballı (2018) ilkokul öğrencilerinin motor yeterlik düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım, yaş, cinsiyet ve beden kütle indeksi ilişkisini inceledikleri çalışmalarına fiziksel aktivite yapan 48 ve yapmayan 87 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre yaş, boy, kilo ve fiziksel aktivite yapma durumu gibi değişkenlerin motor beceri toplam puanı üzerinde etkili olduğu görülürken en büyük etkinin yaştan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Gelişmekte olan çocuklarda yaş ile ilişkili değişimlerin çocukların motor gelişimlerini olumlu ve en önemli düzeyde etkilediği bilinmekle birlikle, çocukların yaş gruplarına göre bu değişimleri farklı düzeylerde ortaya çıkmaktadır. Bu gelişim ve değişimler okul içi ve dışı etkinlikler, sosyo-ekonomik düzey, aile eğitimi, çevresel faktörler ve fiziksel aktivite gibi birçok etkenden etkilenmektedir (Malina ve ark., 2001; Mülazımoğlu-Ballı, 2016). Okul öncesi çocuklarına yönelik uygulanan temel hareket eğitimi programının çocukların hareket beceri gelişimlerine etkisini inceleyen bir çalışma temel hareket eğitim programının çocukların temel hareket becerilerine yani yer değiştirme becerisine ve nesne kontrolü becerisine olumlu yönde etki ettiğini göstermiştir (Boz ve Aytar 2012). Hareket yetkinliği, sağlıklı bir yaşam sürmek için bilgi, beceri ve tutumların olduğu ve aynı zamanda başkalarının da aynı şeyi yapmasının bir savunucusu olan fiziksel okuryazarlığın ayrılmaz bir bileşenidir (Whitehead, 2007).

Lämmle ve ark (2016) yapmış oldukları çalışmada fiziksel aktivitenin çocuğun gelişimi üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu ve özellikle erken yaşlarda fiziksel aktivitenin, çocukların motor performansı için önemli bir rol oynadığına vurgu yapmışlardır.

Çocuklarda sporun motor beceri üzerine etkisinin incelendiği başka bir çalışmaya 10-14 yaşları arasında toplam 396 çocuk katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre çocukluk ve ergenlik çağındaki bireylerin bir spor branşına ya da fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin motor becerilerini geliştirmede önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir (İri ve Aktuğ 2017).

Okullar arası müsabakalara katılan 10-11 yaş grubu sporcu çocuklar ile spor yapmayan çocukların temel motor beceri düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmaya Basketbol (30) Badminton (30) ve sedanter (30) olmak üzere toplam 90 çocuk katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre düzenli egzersiz yapmanın 10-11 yaş arası çocukların motor gelişimini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Akın ve ark. 2016). Motor beceri düzeyi daha iyi bir seviyede olan çocuklar, hareket kalıplarını aktive etme ve sıralamada daha iyi olduklarından, daha çeşitli fiziksel aktivitelere katılmak için daha fazla fırsata sahip olabilirler. Daha yüksek seviyede motor beceri çocuğun daha az enerji harcamasına, fiziksel uygunluk testlerinde daha iyi performans ve daha düşük yorgunluk seviyelerine sebep olup kendisine bir avantaj sağlamaktadır (Wrotniak ve ark. 2006)

Graf ve ark. (2004) yaptıkları çalışmada daha yoğun şekilde egzersize mağruz kalan çocukların en yüksek motor performans seviyesine ulaştığını bildirmiştir. Yapılan başka bir çalışmada çocuklarda temel motor becerilerin gelişimini arttırmak için fiziksel aktiviteyi arttırmanın önemli bir yol olduğu söylenmiştir (Zahner ve ark. 2009). Dünyanın farklı yerlerinden yapılan araştırmalar, motor becerinin gelişiminin hem çocuklarda hem de ergenlerde fiziksel aktivite ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (Okely ve ark, 1999; Wrotniak ve ark. 2006). Williams ve ark, (2008) okul öncesi çocukların motor becerileri ile fiziksel aktivite seviyeleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada motor beceri ile düşük fiziksel aktivite seviyelerinin birbiri ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Çalışmamızın bulguları literatürdeki çalışmaları desteklemektedir. Özellikle çocukluk dönemi motor becerileri geliştirmek ve motor yeterlilik oluşturmak için en uygun zaman olarak tanımlandığından (Hardy ve ark. 2010), okul ortamı, çocukların yetenek ve ilgileri de dahil olmak üzere spora teşviki için uygun bir fırsattır. Bu dönemlerde çocukların spora yönlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

Akın S., Kalkavan A., Gülaç M., (2016) Okullar arası Müsabakalara Katılan 10-11 Yaş Grubu Sporcu Çocuklar ile Spor Yapmayan Çocukların Temel Motor Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(3): 21-32

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.

Blank, R., Smits-Engelsman, B., Polatajko, H., Wilson, P. (2012). European Academy for Childhood Disability (EACD): Recommendations on the definition, diagnosis and intervention of developmental coordination disorder (long version). Developmental Medicine & Child Neurology,54(1), 54-93.

Booth, M.L., Okely, T., McLellan, L., Phonqsavan, P., Macaskill, P., Patterson, J., Wright J., Holland, B., (1999) Mastery of fundamental motor skills among New SouthWales school students: Prevalence and sociodemographic distribution, Journal of Science and Medicine in Sport, 2(2), 93–105.

Boz M., Aytar A.G.,(2012) Okul Öncesi Çocuklarında Temel Hareket Eğitim Programının Hareket Becerilerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1:51-59.

Callewaert, M., Boone, J., Celie, B., D. De Clercq, J. Bourgois, J.G., (2015) Indicators of sailing performance in youth dinghy sailing, European Journal of Sport Science, 15(3): 213 219.

Cattuzzo, M. T., Henrique, R. S., Ré, A. H. N., Oliveira, I. S., Melo, B. M., Moura, M., Stodden, D. F. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. Journal of Science and Medicine in Sport, 19(2):123– 129.

Derer A., Ballı Ö.M., (2018) İlkokul Öğrencilerinin Motor Yeterlik Düzeylerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım, Yaş, Cinsiyet ve Beden Kütle İndeksi İlişkisi, Hacettepe Journal of Sport Sciences, 29(4):196–204.

Dordel, S. and B. Koch, (2004) Basistest zur erfassung der motorischen leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen [Test for the Assessment of Motor Performance of Children and Adolescent]. Cologne, Germany: Deutsche Sporthochschule Köln.

Gallahue, D. L., Ozmun, J.C., Goodway, J.D., (2014) *Motor gelişimi anlamak bebekler, çocuklar, ergenler, yetişkinler,* Özer S.D., ve Aktop, A. (Çeviri Ed.leri). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Graf C., Koch B., Kretschmann-Kandel E., Falkowski G., Christ H., Coburger S., Lehmacher W., Bjarnason-Wehrens B., Platen P., Tokarski W., Predel HG., Dordel S., (2004) Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILT-Project), International Journal of Obesity 28:22–26.

Hardy L.L., King L., Farrell L., Macniven R., Howlett S., (2010) Fundamental movement skills among Australian preschool children, Journal of Science Medicine Sport, 13(5):503–508

İri, R., Aktuğ, Z. B., (2017) Çocuklarda sporun motor beceri üzerine etkisinin incelenmesi, *Journal of Human Sciences*, *14*(4), 4300-4307.

Koş, S., (2005). Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul

Lämmle C., Kobel S., Wartha O., Wirt T., Steinacker J.M., (2016) Intervention effects of a school-based health promotion program on children's motor skills, J Public Health 24:185–192

Livonen, S., Sääkslahti A.K., Laukkanen, A., (2015) A review of studies using the Körperkoordinationstest für Kinder (KTK), European Journal of Adapted Physical Activity, 8(2): 18-36.

Malina R.M., (2001) Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. American Journal of Human Biology, 13(2), 162-172.

Mülazımoğlu-Ballı Ö., (2016) Motor Proficiency and Body Mass Index of Preschool Children: In Relation to Socioeconomic Status. Journal of Education and Training Studies, 4(4):237-243

Payne V.G., Isaacs L.D., (2011). Human Motor Development: A Lifespan Approach. (8th edition) McGraw Hill, USA.

Robinson L.E., Stodden D.F.,Barnett L.M., Lopes V.P., Logan W.S., Luis Paulo RodriguesL.P.,D'Hondt, E., (2015) Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health, Sports Medicine, 45(9):1273–1284.

Rodrigues, L.P., Stodden, D.F., Lopes, V.P., (2016). Developmental pathways of change in fitness and motor competence are related to overweight and obesity status at the end of primary school, *Journal of Science Medicine in Sport,* 19(1), 87-92.

Sayın, M., (2011). Hareket ve Beceri Öğrenimi. Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara.

Timmons, B.W., Naylor, P.J., Pfeiffer, K.A., (2007). Physical activity for preschool children: How much and how? C J Public Health, 98(2):122-134.

Ulrich DA. Test of Gross Motor Development. Texas: Pro.ed., 2000.

Vandorpe B., Vandendriessche J., Vaeyens R., Pion J., Matthys S., Lefevre J., Philippaerts R., Lenoir M., (2012) Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: a longitudinal approach, Journal of Science Medicine in Sport, 15(3): 220– 225

Vandorpe, B., J.B. Vandendriessche, R. Vaeyens, J., Pion, J., Lefevre J., R.M. Philippaerts R., Lenoir. M., (2012) The value of a non-sport-specific motor test battery in predicting performance in young female gymnasts, Journal of Sports Sciences, 30(5): 497-505.

Whitehead, M., (2008) Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge, Sport, Ethics and Philosophy, 1(3):281–298.

Williams, H.G., Pfeiffer, K.A., O'Neill, J.R., Dowda, M., McIver, K.L., Brown, W.H., Pate R.R. (2008) Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*, 16(6), 1421-1426.

Wrotniak, B.H., Epstein, L.H., Dorn, J.M., Jones, K.E., Kondills, V.A., (2006) The relationship between motor proficiency and physical activity in children. Pediatrics, 118(6): 1758–1765.

Zahner L., Muehlbauer T., Schmid M., Meyer U., Puder J.J., Kriemler S., (2009) Association of sports club participation with fitness and fatness in children, Journal of the American College of Sports Medicine, 41:344–350.

A2 Ligi Alp Disiplini Kayak Sporcularının, Spora Karşı Beklenti Ve Memnuniyet Düzeylerinin Belirlenmesi

[1]*Mehmet Kumartaşlı,* [2]*Fahriye Esra Başyiğit,* [3]*Yavuz Akıncı*
[1]*Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*
[2] *Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*
[3]*Milli Eğitim Bakanlığı*

ÖZET

Bu çalışma A2 ligi alp disiplini kayak yapan sporcuların, spora karşı beklenti ve memnuniyet düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda, beklentilerin karşılanması ve memnuniyet düzeyinin arttırılması sporcular açısından önem arz etmektedir. Araştırmaya katılan sporcuların yaş aralığı; 14-17 yaş arasındadır. Yaş değişkenine göre yarışa katılımın en çok on yedi yaş grubunda (27 - %30,0)olduğu görülmüştür. Sporcuların öğrenim gördüğü lise türü değişkenine göre frekans ve yüzdelik dağılımı incelendiğinde en yüksek dağılımın genel lise düzeyinde (28 – 31,1), en düşük dağılımın ise fen lisesi düzeyinde (15– 16,7) olduğu görülmüştür. Ders başarı durumu değişkenine göre frekans ve yüzdelik dağılımı incelendiğinde sporcuların büyük bir kısmının teşekkür belgesi (28 - %31,1), olduğu çok az bir kısmının ise zayıf (12 – %13,3) aldığı görülmüştür. Sonuç olarak bu çalışmada, sporcuların spora yönelik beklenti ve memnuniyet düzeyleri birbirine yakın düzeydedir. Beklenti ve memnuniyet düzeyini belirlemeye yönelik olarak oluşturulan maddelerin büyük bir kısmına, katılım düzeyi yüksek orandadır. Öğrenci velilerine, sportif aktivitelerin öğrencilerin derslerini olumsuz etkilemeyeceği hususu her fırsatta dile getirilmelidir. Motivasyon faktörünün önemli olduğu belirlenmiş; Beden Eğitimi öğretmenlerinin yarış öncesi motivasyonu arttırıcı konuşma yapmasının (51 - %56,7) çok önemli olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Alp Disiplini, Kayak, Beklenti, Memnuniyet

Determination of the Expectation and Satisfaction Levels of the A2 League Alpine Skiing Athletes Against Sports

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the expectation and satisfaction levels of the sportsmen in the A2 league alpine skiing. In this context, meeting the expectations and increasing the level of satisfaction are important for the athletes. Age range of participating athletes; It is between the ages of 14-17. According to the age variable, it was observed that the participation in the race was at most 17 years (27 - 30.0%). When the frequency and percentage distribution between the upper secondary type of studying athletes variable studied highest distribution of a general high level (28 to 31.1), and the lowest dispersion Science high level (15 to 16.7) was found to be. When the frequency and percentage distribution according to academic performance state variable investigated certificate of the majority of athletes (28 to 31.1%), where A is an extremely small portion of weak (12 to 13.3%) it was taking. As a result, in this study, the expectation and satisfaction levels of the athletes are close to each other. The majority of the items, which are formed to determine the level of expectation and satisfaction, have a high level of participation. It should be stated at every opportunity that the parents of the students do not negatively affect the lessons of the students. Motivation factor was found to be important; It was seen that the physical education teachers (51 -% 56,7) gave a motivational increasing speech before the race.

Keywords: Alpine Skiing, Skiing, Expectation, Satisfaction

GİRİŞ

Spor uluslararası organizasyonlarda dostluk ve barışın yanı sıra ülke ekonomisine de fayda sağlamaktadır. Ayrıca, basın ve medyanın spora yaklaşımı, bireylerin stresten kurtulma, sağlık için egzersize yönelmeleri ve sporda kazanılan ulusal ve uluslararası başarılar, insanların günlük hayatlarında ve psikolojik bağlamda önemli hale gelmiş, spora bu anlamda çok büyük boyutlar ve değerler kazandırmıştır (Ölçücü ve Ark., 2014).

Günümüzde de gelişen teknoloji ile birlikte bu boyut ve değerler hızla devam etmektedir. Bu serüven, her alanda olduğu gibi spor alanında da çok büyük gelişmelere sahne olmuştur. İşte bu gelişmeler sonucunda milyonlara hitap eden spor dallarından birisi kayaktır. Kayak, karlı bölgelerde yaşayan insanların, doğanın çetin şartlarıyla mücadelede günlük yaşamlarını sürdürebilmeleri (kar üzerinde bir yerden bir yere ulaşım) ve devam ettirebilmeleri (avcılık ve taşıma) için icat ettiği bir uyum aracı olarak ortaya çıkmıştır (Tayga, 1990: 27; Kulberg, 2007: 34). Kayak sözcüğünü kayma aracı olarak ilk tanımlayan Piyade Talimname Komisyonudur (Nişanyan, 2007: 251). Türk dilinde kayak kelimesi, kar veya su üzerinde kaymak için ayağa takılan araç (Gülensoy, 2007:482) olarak ifade edilirken, uluslararası literatürde kayak sözcüğüne karşılık olarak "ski" kelimesi kullanılmaktadır. Ski (kayak) kelimesi Germen (Old Norse) dilinde tahta veya ahşap sopa anlamına gelen "skíð" (şit) ve ikiye ayrılmış tahta parçası anlamına gelen "skid" kelimelerinden gelmektedir. Eski İngilizcede tahta çubuk anlamına gelen "scid" ya da ağaçtan biçilmiş tahta parçası anlamına gelen "shide" kelimesi ile kökü aynı olan bir kelimedir (www.dictionary.com, 2017).

Kayağın sportif bir uğraşa dönüşümü askeri çalışmalarla başlamış olmasına karşın daha sonraları insanların mücadele rekabet ve başarı arzuları, farklı disiplinlerin ve kuralların ortaya çıkmasına vesile olmuştur. Aynı zamanda teknoloji ve ekonomik gelişmeler neticesinde insanların serbest zamanlarını kayak yaparak değerlendirmelerine imkân sağlanmıştır. Anadolu'da ne zaman ve hangi amaçla kayağın yapıldığına dair fazla bir kaynak bulunmamakla beraber, karlı bölgelerde intikal ve kar üzerinde en verimli şekilde hareket edebilmenin, savunmada hayati bir rol oynaması sebebiyle, 1915'te Kafkas Cephesi'ndeki askeri birlikler tarafından kullanıldığı görülmektedir (Atabeyoğlu, 1991: 33-34). Bu tarihsel süreç içinde; I. Dünya Savaşının başlamasının hemen ardından Genel Kurmay Başkanı ve Başkumandan Vekili Enver Paşa'nın emriyle Ruslara karşı girişilen Sarıkamış Harekâtı'nın hemen sonrasında gerçekleşmiştir.

Çetin doğa şartları ve karlı bölgelerde yapılan savaşlarda ordunun kayaklı birliklere acil ihtiyacı olduğu anlaşılınca Avusturya silahlı *Eski bir ölçü birimi. Sözlükte "saymak, hesaplamak, tahsis / tayin / taksim etmek" anlamındaki menn kökünden isim olan kelime "belli miktarda hisse, pay, kısmet" manasında muayyen bir ölçüyü ifade eder. 1 menâ = 2 rıtl = 24 ukıyye = 40 istâr = 180 miskal = 257d dirhem. (http://www.tdvia.org) 14 kuvvetler teşkilatı ile ilişkiye geçildi ve 18 Mart 1915 te Avusturyalı askeri kayak hocaları Erzurum'a geldiler (Tanyeri, 2010: 79). Bu subayların hepsi kendi alanlarında tanınmış bilim adamları olduğu gibi, Tirol'deki kayakçılık okulunun önemli elamanları idi (Küçükuğurlu ve Sivaz, 2011: 64). Trenle Erzurum'a gelen öğretmenler, kendileri ile beraber 250 takım kayak malzemesi de yanlarında getirmişlerdi. Erzurum'un Kiremitlik bölgesinde tek sopalı Zdarsky Sistemi* ile eğitim vermeye başlamışlardır (Tanyeri, 2010: 79) 1940 yılına gelene kadar kayakçı yetiştirmek ve uluslararası faaliyetlere dönük ciddi bir çalışma olmamıştır. 1940yılı sonunda eğitimci yetiştirmeye yönelik olarak Erzurum'da "Kayak Muallimi Yetiştirme Kursu" açılmıştır. Bu kursa katılan 15 kayak rehberi adayı, kurs bitiminde yurdun değişik yerlerine dağılarak kayak öğretmenliği yapmaya başlamışlardır (Küçükuğurlu ve Sivaz, 2011: 79).

Bursa Uludağ'da 1940 yılından sonra kişisel gereksinmelerin karşılanması için inşa edilen basit yapılar kış turizmine olan talebin artmasıyla insanları kar amacına dönük daha büyük ve modern tesisler yapımına yöneltmiştir (Arslan, 1983). Daha sonra dağ turizmi ve dağ sporlarında 1960-1970 yılları arasında önemli gelişmeler olmuştur. Türk kayağının alt yapısı oluşturulmaya başlanmış; Uludağ, Erciyes, Palandöken, Sarıkamış ve Bitlis öncelikli kayak merkezleri olarak belirlenmiş ve buralara kayak mekanik tesisleri yapılmıştır (Ülker, 1992: 43;Tunçer, 1998). Günümüzde kayak sporu yaklaşık 80 ülkede yapılmakta ve yılda tahminen 400 milyon kayakçı pistleri ziyaret etmektedir. Dünya'da çok daha fazla kayak yapmaya müsait

alan olmasına rağmen en az 5 mekanik tesisin bulunduğu 2000 kayak bölgesi mevcuttur (Vanat, 2012: 21).

İnsan davranışlarının doğası hakkında herkesin çeşitli görüşleri vardır. Bu görüşler, insanların neden çalıştığına organizasyonları ve etkinlikleri nasıl başardığına dair beklenti, tutum ve değerleri içerir. Çevre ile etkileşim sonucunda başkaları tarafından öğrenilir. Beklentilerin tatmin edilmesiyle de insanda bu değerler, güçlenir ve yerleşir.

Beklenti kavramı gerçekleşmesi gereken şey bireyin belirli şartlar ve durumlar da alacağı biçimler ve ya kendisinden beklenenler konusunda ki öngörüsü olarak tanımlanmaktadır.

"Motive" kavramının karşılığı güdü ve faaliyete geçirici olarak belirlenebilmektedir. Güdü, bir bireyi belirli bir hedef için harekete geçiren güç anlamı taşımaktadır (Argon ve Eren, 2004: 115). Bireylerin davranışları ile ilgili bir kavram niteliğinde olan motivasyon, Latince "movere" kelimesinden geldiği görülmektedir (Bingöl, 1990: 190). Bu 60 kavram Türkçe' de, teşvik etme ya da güdülenme olarak geçmektedir. Motivasyonun içindeki en önemli mevzu, personel eylemlerini ve bunların sebeplerini bilmektir. Her davranışın arkasında bir arzu, önünde ise hedef vardır. Hedeflere varmak amacıyla, bireyin arzularının doyurulması gerekmektedir. Kişiler, kendi dünyasına uygun ve kendine has özellikte çizdiği hedeflere ulaştığı ölçüde mutludur. (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003: 85-86).

Çalışmanın Önemi

Bu çalışmada 14 ile 17 yaş arasında ki kayak yapan sporcuların, okuldan, aileden ve çevresinden spora yönelik ne istediğini tespit etmek amaçlanmıştır. Kayak yapan sporcuların spora yönelik beklenti ve memnuniyetlerinin belirlenmesi, gençliğimizin yetiştirilmesinde ve eğitilmesinde oluşturulacak proje ve çalışmalara ışık tutacaktır. Ayrıca bu çalışma; okullara, kulüplere, ailelere, sivil toplum kuruluşlarına yön vererek, sporcuların beklentileri doğrultusunda onlarla iletişim kurulmasını sağlayacaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Anket betimsel tarama modeli esas alınarak hazırlanmıştır. Betimsel tarama modeli, var olan durumu olduğu gibi yansıtmayı esas alır. Anket formu gerekli literatür taraması sonrasında konuyla ilgili anketlerden de faydalanılarak uzmanların görüşü dikkate alınarak hazırlanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini a2 ligi alp disiplini kayak sporcuları, örneklemini ise 14-17 yaş arasında olan toplam 90 lisanslı kayak sporcusu oluşturur.

Veri Toplama Araçları

Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan ve üç bölümden oluşan anket formu aracıl Anket betimsel tarama modeli esas alınarak hazırlanmıştır. Anket formu gerekli literatür taraması sonrasında konuyla ilgili anketlerden de faydalanılarak uzmanların görüşü dikkate alınarak hazırlanmıştır. H.Ç.Batmaz ve arkadaşlarının betimsel tarama yöntemiyle hazırlamış oldukları anket esas alınmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan ve üç bölümden oluşan anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Birinci bölümde 12 maddeden oluşan kişisel ve betimsel bilgilere, ikinci bölümde 11 maddeden oluşan ve sporcu beklenti düzeyini belirleyen değişkenlere, üçüncü bölümde ise 14 maddeden oluşan ve sporcu memnuniyetini belirleyen değişkenlere yer verilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma sonunda elde edilen veriler SPSS 15,0 programında analiz edilmiştir. Bu araştırmada kişisel özellikler, sporcu beklenti ve memnuniyet düzeyi değişkenleri frekans ve yüzde değerleri ile açıklanmış bu doğrultuda tartışma ve sonuç çıkarımı yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan sporcuların kişisel ve betimsel bilgilerine yönelik değerlere Tablo 1'de yer verilmektedir.

Tablo 1. Sporcuların Kişisel ve Betimsel Bilgileri

Değişkenler		**f**	**%**
Yaş	**14**	18	20.0
	15	5	5.6
	16	18	20.0
	17	27	30.0
Öğrenim	**Genel Lise**	28	31.1
	Anadolu Lisesi	17	18.9
	Fen Lisesi	15	16.7
	Meslek Lisesi	18	20.0
Ders Başarı Notu	**Zayıf Var**	12	13.3
	Geçer	23	25.6
	Teşekkür Belgesi	28	31.1
	Takdir Belgesi	21	23.3

Tablo 1'de görüldüğü gibi bu çalışmaya katılan sporcular; 14 yaşında 18 kişi (%20,0),15 yaşında 5 kişi (%5,6), 16 yaşında 18 kişi (%20,0) ve 17 yaşında 27 kişi (%30,0) 'den

oluşmaktadır. Yaş değişkenine göre yarışa katılımın en çok on yedi yaş grubunda (27 - %30,0), olduğu görülmektedir.

Sporcuların öğrenim gördüğü lise türü değişkenine göre frekans ve yüzdelik dağılımı incelendiğinde en yüksek dağılımın Genel lise düzeyinde (28 – 31,1), en düşük dağılımın ise Fen lisesi düzeyinde (15 – 16,7) olduğu görülmektedir.

Ders başarı durumu değişkenine göre frekans ve yüzdelik dağılımı incelendiğinde sporcuların büyük bir kısmının teşekkür belgesi (28 - %31,1), olduğu çok az bir kısmının ise zayıf (12 – %13,3) aldığı görülmektedir.

Tablo 2. Sporcuların Baba ve Anne Meslekleri

Değişkenler		**f**	**%**
Baba Mesleği	Memur	38	42.2
	İşçi	14	15.6
	Serbest Meslek	19	21.1
	Emekli	13	14.4
	İşsiz	3	3.3
Anne Mesleği	**Memur**	18	20.0
	İşçi	9	10.0
	Serbest Meslek	11	12.2
	Emekli	4	4.4
	Ev Hanımı	45	50.0

Tablo 2'deki veriler incelendiğinde, araştırmaya katılanların, baba mesleklerine bakıldığında en çok Memur mesleğini (38 - %42,2) olarak görürken, anne mesleğine bakıldığında ise en çok ev hanımı (45 - %50,0) oldukları görülmektedir.

Tablo 3. Kayak Sporunu tercih etmelerinde ki unsur

Değişkenler		**f**	**%**
Kayak sporunu tercih etmelerinde ki unsur	**Aile**	21	37,8
	Beden Eğitimi Öğretmenleri	16	17,8
	Kendileri	34	37,8

Tablo 3'deki veriler incelendiğinde, araştırmaya katılanların, kayak sporunu tercih etmelerinde ki unsur oranları incelendiğinde bireylerin kendi isteklerinin en çok (34 - %37,8), daha sonra ailelerinin destekleri (21 - %37,8) ve en son beden eğitimi öğretmenlerinin destek oranı olarak (16 - %17,8) görülmektedir.

Tablo 4. Yarış Öncesi ve Esnası Motivasyon Oranları

Değişkenler		f	%
Yarış Esnasında Motivasyon	**Beden Eğitimi öğretmenleri, Antrenör**	48	53,3
Yarıştan öncesi Motivasyon	**Beden Eğitimi öğretmenleri, Antrenör**	51	56,7

Tablo 4'deki veriler incelendiğinde, yarış öncesinde beden eğitim öğretmenlerinin yaptığı motivasyon konuşması sporcuları daha olumlu etkilediği (51 - %56,7) görülürken, beden eğitimi öğretmenlerinin yarış esnasında yaptıkları konuşmalar daha az etkili (48 - %53,3) olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Haftalık Antrenman Saatleri

Değişkenler		f	%
Haftalık Antrenman Sayısı	**1 Saat**	19	21,1
	2 Saat	29	32,2
	3 Saat	12	13,3
	4 Saat	16	17,8
	5 ve Daha Fazla	13	14,4

Tablo 5'deki veriler incelendiğinde, haftalık en çok 2 saat antrenman saatinin tercih edildiği görülmektedir.

Tablo 6. Okulunuzda Spor Salonu var mıdır?

Değişkenler		f	%
Okulunuzda Spor Salonu var mıdır?	**Evet**	45	50,0
	Hayır	43	47,8

Tablo 6'deki veriler incelendiğinde, okullarında spor salonlarının olup olmadığı sorulduğunda (45 - %50,0) evet cevabını, (43 - %47,8) hayır cevabının verildiği görülmektedir.

Tablo 7. Lisanslı olarak yarışan kayak sporcularının lisans yılları

Değişkenler		f	%
Lisanslı olarak yarışan kayak sporcularının lisans yılları	Yeni Başladım	8	8,9
	1 Yıl	4	4,4
	2 Yıl	12	13,3
	3 Yıl	18	20,0
	4 Yıl ve daha fazla	48	53,3

Tablo 7'deki veriler incelendiğinde, lisanslı olarak kayak yarışlarına katılan sporcuların en fazla 4 yıl ve daha fazla (48 - %53,3) yarıştıkları görülmüştür. Bu durum bize branş da devamlılığın sağlandığını göstermektedir.

Tablo 8. Herhangi bir kulüpte kayak yapan sporcular

Değişkenler		f	%
Herhangi bir kulüpte kayak yapan sporcular sayısı	Evet	59	65,6
	Hayır	31	34,4

Tablo 7'deki veriler incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların (59 - %65,6) oranında evet cevabı vermiştir. Bu bağlam da araştırmaya katılan sporcuların yüksek oranı kulüpte kayak yapmayı tercih etmektedir. Bu sebep ile sporcular malzeme, antrenman olanaklarına daha kolay ulaşılacağı düşünülür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

A2 ligi alp disiplini kayak sporcularının, spora karşı beklenti ve memnuniyet düzeylerinin belirlenmesi sonucunda birbirine yakın ve yüksek düzeydedir. Beklenti ve memnuniyet düzeyini belirlemeye yönelik olarak oluşturulan maddelerin büyük bir kısmına, katılım düzeyi yüksek orandadır. Öğrenci velilerine, sportif aktivitelerin öğrencilerin derslerini olumsuz etkilemeyeceği hususu her fırsatta dile getirilmelidir. Sporcuların beklentilerini karşılayabilmek, memnuniyetlerini sağlayabilmek, onları motive eden unsurlar içerisinde en etkili olanlarındandır (Mungan, 1995, Uzun ve Ramazanoğlu, 2000, Wampbell ve Jones, 1994: 404). Motivasyon faktörünün önemli olduğu belirlenmiş; çevresel faktörlerin sporcuyu etkileme düzeylerine bakıldığında beden eğitimi öğretmenlerinin ya da antrenörünün yarış esnasında sporcuya ve arkadaşlarına bağırması yarış motivasyonunu olumsuz yönde etkilediği yarış öncesi ısınma esnasında beden eğitimi öğretmeninin ya da antrenörün motivasyonu arttırıcı konuşma yapmasının yarış motivasyonunun olumlu etkilenmesini çok önemli olduğu görülmüştür.

Anketler incelenmiş olup çeşitli bulgulara ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan sporcular, aileleri, beden eğitimi öğretmenleri ve bireylerin, spor yapmalarını desteklemelerini beklemektedirler. Çalışmamızda sporcuların kayak sporunu tercih etme sebeplerine bakıldığında "bireylerin kendi isteklerinin en çok (34 - %37,8), daha sonra ailelerinin destekleri (21 - %37,8) ve en son beden eğitimi öğretmenlerinin destek oranı olarak (16 - %17,8) görülmektedir. Ergün (1992)'e göre aile, çocuğa gelecekte aile içinde alacağı rolü, ulaşacağı sosyal mevkiyi, kendisinden beklenen davranış, beceri ve yetenekleri, milli kültürleri oluşturan değerleri, inançları yaparak öğretmek ve göstermekle yükümlüdür. Aile, sosyal dünyayı ve spor dünyasını görmeyi sağlayan ilk birimdir. Ailenin sosyalizasyon üzerindeki ilk ve güçlü etkisi, çocuğun spora katılıp katılmayacağı ve katılıyorsa nasıl spor yapacağını belirleyebilmesidir (Küntay E., 1991). Sporcuların ailelerinden spor yapmalarının desteklemesini istemeleri, bu yargıyı doğrulamaktadır. Yıldız (2006)'da yapmış olduğu benzer bir çalışmada, öğrencilerin spor alanına yönlenmelerinde öğretmen ve antrenörlerinin etkisinin olması gerektiğini vurgulamıştır. Yapılan diğer çalışmalarda da çocukların spora katılımdaki memnuniyetleri ile ailelerin memnuniyetleri arasında bir ilişki bulunmuştur (Gren, ve Ark., 1997). Ancak aile davranışlarının etkisi bütünüyle çocuğun bu davranışları nasıl yorumladığına bağlıdır. Ailelerin müdahalesini destek veya cesaretlendirme olarak algılayan çocuklar, spora yönelik olumlu bir tutum takınarak daha yüksek bir yeterlik algısı sergilemekte, ancak ailenin müdahalesini olumsuz olarak algılayan çocuk ise daha düşük bir yeterlik algısı sergilemekte ve spora karşı ilgisini kaybedebilmektedir (Kanters, ve Ark., 2008).

İnsanlar pek çok spor dallarıyla uğraşmakta ve bu spor dallarından gerek sağlık gerekse de maddi kazanç elde etmek için çabalamaktadır. Pek çok spor dalında olduğu gibi kayak sporu da antrenman gerektiren bir spor dalıdır. Yaptığımız çalışmada ulaştığımız sporcuların büyük kısmı antrenmanlarını haftalık en az 2 saat kayaklı yaptığında verimli geçtiği yönünde görüş belirtmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların, ders başarı durumu değişkenine göre frekans ve yüzdelik dağılımı incelendiğinde sporcuların büyük bir kısmının teşekkür belgesi (28 - %31,1), olduğu çok az bir kısmının ise zayıf (12 – %13,3) aldığı görülmektedir. Bu durum sporcuların, okul ders başarı durumunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür. "Yapılan benzer çalışmalarda ise bu sonuca paralel yönde görüşler ortaya atılmıştır.

Özcanoğlu, (1993), Altuntaş, (1995) ve Öztürk, (2000)'de yapmış oldukları çalışmalarda da sportif aktivitelerin akademik başarıyı büyük oranda etkilemediği ve hatta olumlu etkilediği sonucu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar toplumdaki beden eğitimi ve sportif faaliyetlerinin okul başarısını olumsuz yönde etkilediği inancının artık değişmesi gerektiğinin bir kanıtı olarak değerlendirilmelidir.

Yarış öncesi pistte beden eğitimi öğretmeninin motivasyonu arttırıcı konuşmaları yarış motivasyonunu (51 - %56,7) etkilerken, yarış esnasında beden eğitimi öğretmeni tarafından yapılan konuşmanın (48 - %53,3) olarak daha az etkilediği görülmektedir. Bu bağlam da kayak sporcularının beden eğitimi öğretmeninden yarış öncesi motivasyonlarını arttırması yönünde bir beklentileri olduğu görülmektedir.

Sporculara okullarında spor salonu olup olmadığı sorusu sorulduğunda (45 - %50,0) evet cevabını, (43 - %47,8) hayır cevabının verildiği görülmektedir. Günümüzde spor ortamının oluşmasında spor tesislerinin önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Türkiye'de özellikle son yılarda spor tesis sayılarında belirgin bir artış izlenmesine rağmen yine de ihtiyaca tam olarak cevap veremediği ortadadır. Aslında tesis ve katılım arasında çok güçlü bağlar vardır. Bu bağlamda tesislerin çok amaçlılık ilkesine uygun düzenlenmesi bir bakıma daha çok sayıda katılımcının sportif etkinliklerle buluşması anlamına gelecektir. Bu yüzden spor yatırımları

planlanırken spor dallarının gelişmesine ve yapanların sayısının artırılmasına imkân verecek tesislere yönlenmelidir. Aynı yerleşme yerinde eş değer kapasitedeki tesislerin yapımından ve kullanılmayan kapasite yaratılmasından kaçınılmalıdır (Ramazanoğlu F., ve Ramazanoğlu N., 2000).Ayrıca yapılan spor tesislerinden sporcuların yanı sıra geniş halk kitleleri ve öğrencilerinde yararlanması sağlanmalıdır (Abalı A., 1974). Unutulmamalıdır ki ülke sporunun gelişmesi, büyük ölçüde toplumun aktif olarak spor yapabileceği tesislerin varlığına ve bu anlayışla işletilmesine bağlıdır.

Sonuç olarak araştırma da, kayak yapan sporcuların spora yönelik olarak beklenti ve memnuniyet düzeyleri birbirine yakın olduğu kadar yüksek düzeydedir. Beklenti ve memnuniyet düzeyini belirlemeye yönelik olarak oluşturulan maddelerin büyük bir kısmına, katılım düzeyi yüksek orandadır. Bu bağlam da Türkiye de kayak ya da kış sporlarına olan ilgi göz önünde tutulurken bu branşın gelişime açık ve gün geçtikçe popülerliği arttığı görülmektedir. Performansa dayalı yarışan çocukların motivasyonunun önemi çalışmamız da görüldüğü üzere başarılı olmaları açısından önemli derece de rol oynadığı görülmektedir.

KAYNAKLAR

Abalı, A. (1974). Cumhuriyetimizin 50. Yılında Gençlik ve Spor, Ankara: T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, ss: 29-48.

Altuntaş, M. (1995). Ortaöğretim Gençliğinin Sportif Eğilim ve Beklentileri, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Argon, T., Eren, A. (2004). İnsan Kaynakları Yönetimi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Arslan, O. (1983). Türkiye'de Kış Turizmi ve Bankamız Öncülüğünde Geliştirilmesi Olanaklarının Araştırılması, Ankara: Turizm Bankası.

Atabeyoğlu, C. (1991). Dağcılık ve Kayak Tarihi, Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları 5/8

Bingöl, D. (1990). Personel Yönetimi ve Beşeri İlişkiler. Atatürk Üniversitesi Yayınları, Erzurum.

Ergün, M. (1992). Eğitim Sosyolojisine Giriş, Ankara: Eğitim ve Toplum, ss: 21

Gren, C. B. & Chalip, L. (1997). Enduring Involvement in Youth Soccer: The socialization of parent and child, Journal of Leisure Research, Cilt: 29, Sayı:1, pp:61-77.

Gülensoy, T. (2007). Türkiye Türkçesindeki Türkçe Sözlüklerin Köken Bilgi Sözlüğü-Etimolojik Sözlük Denemesi, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Kanters, M. A., Bocarro, J., & Casper, J. (2008). Supported or Pressured? An Examination of Agreement Among Parent's and Children on Parent's Role in Youth Sports, Journal of Sport Behavior. Cilt: 31, Sayı:1, pp:64-80.

Küçükuğurlu, M. & Sivaz, B. A. (2011). Erzurum Kış Sporları Tarihi 1915-2011, I. Baskı, Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.

Küntay, E. (1991). Çocuk ve Gençlerde Davranış Bozukluğunu Düzeltici Önlem Olarak Spor, Ed;

Nişanyan, S. (2007). Sözlerin Soyağacı, Çağdaş Türkçenin Etimolojik Sözlüğü, Genişletilmiş 3. Basım, Adam Yayınları, İstanbul.

Ölçücü, B., Özen, Ş., & Altınkök, M. (2014). "Spor Eğitiminde Tokat İlinde Voleybol Takımlarında Oynayan Voleybolcuların Voleybola Başlama Nedenleri Ve Beklentileri" Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi Ekim, 57-70.

Özcanoğlu, A. B. (1993). Ortaöğretimde Okul Spor Faaliyetlerine Katılımın Öğrencilerin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkileri, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Öztürk, H. (2000). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sportif Beklenti ve Alışkanlıkları, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ramazanoğlu, F., & Ramazanoğlu, N. (2000). Spor Tesislerinin Planlandırılması ve İşletmesi, Spor Araştırmaları Dergisi, Cilt: 4, Sayı: 3, ss:2-7.

Ramazanoğlu, F., & Ramazanoğlu, N. (2000). Spor Tesislerinin Planlandırılması ve İşletmesi, Spor Araştırmaları Dergisi, Cilt: 4, Sayı: 3, ss:2-7.

Sabuncuoğlu, Z., Tüz M. (2003). Örgütsel Psikoloji. (4.Basım), Furkan Ofset, Bursa.

Tanyeri, Y. (2010). Karlarla Dans Kayak, Birinci Basım, Heyemola Yayınları, İstanbul.

Tayga, Y. (1990). Türk Spor Tarihine Genel Bakış, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayın No:87, Ankara.Kulberg, Ø. (2007). The Internatıonal Skiing History Association, Official Publication of The U.S. Ski and Snowboard Hall of Fameand Museum. Skiing Heritage Journal of ISHA, 19 (2), p. 34.

Tunçer, M. (1998). Kastamonu - Çankırı - Ilgaz Kış Sporları Turizm Merkez Planlaması Araştırma Raporu. Ankara.

Ülker, İ. (1992). Dağ Turizmi Planlama Yöntemleri, Yüksek Dağlarımız, Kayak Merkezleri. Ankara: Devran Matbaacılık.

Vanat, L. (2012). International Report On Mountaintourism, Overview Of The Key Industryfigures For Ski Resorts, http://www.vanat. ch/RM-world-report-2012.pdf.

www.dictionary.com, (2017). https://www.dictionary.com/browse/skiing (Erişim: 21.10.2017).

Yıldız, G. H. (2006). Ortaöğretim Kurumları Spor Alanında Okuyan Öğrencilerin Spora Başlama ve Bu Alanı Seçme Nedenleri ile Beklentileri, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.

Lomber disk hernili kadın hastalarda fizik tedavi, inaktivite ve yüzme egzersizininkinezyofobi, yaşam kalitesi ve ağrı skorlarına etkisi

[1]Dilek Sevimli, [2]Servet Özoruç
[1]Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Bölümü, 01330, Adana-Türkiye
[2]Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,Adana-Türkiye

ÖZET

Amaç: Bel ağrıları insan yaşamını etkileyen önemli sendromlardan birisidir. Hareketi engelleyecek kadar şiddetli, künt bel ağrısı olan lomber disk hernileri 40-50 yaşları arasında daha sık görülmektedir. Hareket etme korkusu olarak ifade edilen kinezyofobi, kronik bel ağrılı hastalarda, aktiviteleri sınırlandıran bir faktördür. Bu çalışmanın amacı, bel fıtığı teşhisi konmuş kadınlarda kinezyofobi, ağrı eşiği ve yaşam kalitesi düzeylerine göre yüzme egzersizi, inaktiviteve fizik tedavinin etkililiğini incelemektir.
Materyal Yöntem: Çalışmaya katılmayı kabul eden, bel fıtığı teşhisi konmuş toplam 54 gönüllü hasta çalışmaya dâhil edilmiştir.Toplam katılımcıların ortalama değerleri yaş için 52.83±13.30 yıl; boy uzunluğu 162.18±4.45 cm; vücut ağırlığı75.37±13.53 kg ve Beden Kütle İndeksi (BKI) 28.67±5.11; Hastaların bel fıtığı ortalama süresi 8.98±7.85 yıl olarak hesaplanmıştır. Katılımcılar amaçlı örneklem yöntemine göre,Adana Hayal park yüzme havuzunda (n:18) 6 haftadır düzenli olarak yüzen, Çukurova Üniversitesi Balcalı Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon polikliniğinde fizik tedavi alan (n:18) ve inaktif yaşayan hastalar, (n:18) üç farklı gruba ayrılmıştır. Çalışmada kişisel bilgi formu,görsel ağrı skoru (GAS) ile ağrı düzeyleri, yaşam kalitesi ölçeği SF12 fiziksel, mental sağlık durumları ve kinezyofobia ölçeğiher üç gruba uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde normallik testi ShapiroWilks, betimsel istatistikler ve gruplar arası karşılaştırılmalarında ise Manova testi kullanılmıştır. Analizler SPSS paket programı kullanılarak 0.05 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir.

Bulgular: Çalışmamızın bulguları, bel fıtığı hastası olan kadınların yüzme egzersizi, fizik tedavi ve inaktif yaşayan grupların karşılaştırıldığı analizler sonucunda, GAS değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir ($p< 0.01$). Ortalama bel fıtığı süreleri 8yıl olan grupların karşılaştırılmasında özellikle düzenli yüzmeegzersizi yapan kadınların ağrı düzeyleri, fizik tedavi alanlardan ve inaktifyaşam süren kadınlardan daha düşük bulunmuştur. Grupların kinezyofobi ve yaşam kaliteleri fiziksel, mental sağlık düzeyleri arasında da istatistiki bir farklılık gözlenmemiştir.

Sonuç: Bel fıtığı olan hasta kadınlara ağrı kontrolü ve relapsların önlenmesinde su içi yüzme egzersizleri, hastalığın seyrinde özellikle ağrıyla başa çıkmada hastalara yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ağrı, Bel fıtığı, Kinezyofobi, Yaşam Kalitesi, Yüzme

Effect of physical therapy, inactivity and swimming exercise on kinesiophobia, quality of life and pain scores in women patients with lumbar disc hernia

[1]Dilek Sevimli, [2]Servet Özoruç

[1]Çukurova University, Physical Education and Sport Department, 01330, Adana-Turkey
[2]Çukurova University, Institute of Health Science, Physical Education and Sport Department

ABSTRACT

Objective: Lumbar pain is one of the important syndromes affecting human life. Lumbar disc herniations with blunt low back pain are more common in the 40-50 age groups. Kinesiophobia defined as fear of movement is a factor leading to persistent pain and limiting activities in patients with low back pain. The aim of this study was to investigate the effectiveness of swimming training, inactivity and physical therapy according to kinesiophobia, pain threshold and quality of life in women diagnosed with lumbar hernia.

Material and Methods: A total of 54 volunteer women diagnosed with lumbar hernia were included in the study. The mean values of the total participants were 52.83 ± 13.30 years for age; height: 162.18 ± 4.45 cm; body weight75.37 ± 13.53 kg and Body Mass Index (BMI) 28.67 ± 5.11; The mean duration of disc hernia was calculated as 8.98 ± 7.85 years. According to the participants' sampling method,Adana Hayal Park swimming pool (n: 18) is a regular swimming for 6 weeks, Physical therapy and rehabilitation outpatient clinic of Balcalı Hospital, Cukurova University (n: 18) and inactive patients, (n: 18) divided into three different groups. Personal information form, visual pain score (VAS) and pain levels, quality of life scale SF12 physical, mental health status and kinesiophobia scale were applied to all three groups. Shapiro Wilks normality test, descriptive statistics and Manova test were used for data analysis. The analyzes were tested at 0.05 significance levels using SPSS package program.

Results: The findings of our study showed that there were significant differences in VAS variable as a result of theanalyzes of the women who had herniated disc disease, swimming training, physical therapy and inactive living groups ($p < 0.01$). In comparison of the groups with mean lumbar hernia duration of 8 years, the pain levels of women who have regular swimming training were lower than those of physical therapy and women with inactive life. No statistically significant difference was found between the physical and mental health levels of kinesiophobia and quality of life of the groups.

Conclusion: In order to control pain and relapse in women with lumbar hernia, in water swimming exercises may help patients to cope with pain, especially in the course of the disease.

Keywords: Pain, Lumbar hernia, Kinesiophobia, Quality of life, Swimming

GİRİŞ

Dünyada hızla gelişen teknoloji, bir taraftan bireylerin hayat standartlarını kolaylaştırırken diğer taraftan hareketsizliğe, fiziksel aktivitelerde kısıtlılığa yol açmaktadır. En başta fiziksel problemler olmak üzere birçok hastalığın tedavisinde sıklıkla başvurulan egzersizler hem genel yaşam kalitesinin artırılmasında, hem hastalıkların tedavisinde başvurulan bir uygulamadır. Çeşitli nedenlerle azalan fiziksel aktiviteye bağlı olarak, insanların genel sağlık düzeyinde gerilemeler gözlenebilir. Bunlar, kas iskelet sistemindeki ağrılara neden olmaktadır. Ağrı, vücudun farklı bölgelerinde, farklı nedenlerle ortaya çıkabilen, hem dünyada hem de ülkemizde oldukça yaygın ve giderek artan bir sağlık problemidir (Çeliker 2005). Ağrıyla karşımıza gelen bir hastada ilk çözümlenmesi gereken sorun, bu ağrının kas-iskelet sistemi (KİS) ile ilişkili olup olmadığını anlayabilmektir (Ergin2011). Bel fıtığı (disk hernisi), yüksek oranda su ve kolajen liflerden oluşmuş nucleuspulposusun, koruyucu annulusfibrosisi yırtarak, omurilik kanalına doğru çıkıntı yapması olarak tanımlanabilir. Bu çıkıntı vücudun çeşitli bölgelerine giden sinirlere baskı yaparak, bacaklar, kalçalar veya vücudun daha farklı noktalarında ağrı, uyuşukluk gibi sorunlara neden olur (Çakar, Kara, Toker,2010). Hareketsiz yaşamın sebep olduğu bedensel ve fiziksel bozukluklara karşı önlem almak veya yavaşlatmak için en temel etken düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılmaktır. Bedensel yönden sağlığın temeli olan fizyolojik kapasiteyi arttırmak, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmek düzenli egzersiz ile mümkün olabilmektedir (Zorba2001). Egzersizin fiziksel ve fizyolojik, mental, ruhsal, psikososyal, bilişsel ve metabolik yararları bilinmesine rağmen, kadınların hareketsizlik oranları dünya ve Türkiye genelinde yüksektir (Sevimli ve Özoruç, 2017). Bel ağrısı yaşam kalitesini olumsuz etkileyen, verimliliği azaltan ve günlük yaşam aktivitelerini yapılabilme becerisini sınırlayan klinikte yaygın olarak karşılaştığımız bir kas iskelet sorunudur Kişinin motivasyonunu etkileyerek, fiziksel ve psikolojik problemlere de yol açabilir.

Bel fıtığının etiyolojisi mesleki, sportif, kişisel ve psikolojik faktörler olmak üzere dört başlık altında sınıflandırılmaktadır. Çeşitli aktivite özellikle su içi egzersizler, balnoterapi, aquaterapi, yüzme aktiviteleri derin ve sığ sularda yapılan hareketler sonucunda suyun direncine karşı oluşan anaforlar, kas kuvvetini geliştirici etkide bulunarak, suyun kaldırma kuvvetinden de yararlanılarak yapıldığı için kişinin yatar pozisyonda hareketi daha kolay ve uzun süre sürdürebilmesini sağlar. Özellikle su içi aktiviteler bireylerde psikolojik olarak rahatlama hissi oluşturur. Ağrı ile başa çıkmasında, ağrının yönetilmesinde relapsların azaltılmasında bireylere su içi aktivitelerin yardımcı olabileceği bildirilmektedir (Baltacı, Tunay, Tuncer, Ergün, 2006).

Yüzme aktiviteleri, yer çekiminin olmadığı derin sularda veya çok az olduğu sığ sularda eklemlerin sıkışmadığı, egzersizden sonra ağrısız şekilde günlük yaşama devam edilen ve geniş hareket oranlarında hareket hızı ile artan su direncine karşı sadece konsantrik veya izokinetik kasılmalar ile kassal kuvvet ve dayanıklılık kazanımını mümkün kılan nadir egzersizlerden biridir(Torres-Ronda, Schelling, 2014). Artan ağrı algısı sonucu kişi hareket etmekten korkar ve ağrı ile başa çıkmada kaçınma veya yüzleşme cevabı gösterir. Kaçınma, korku ile artış gösterir. Kori ve arkadaşları (1990)'da kinezyofobi terimini kullanmışlardır. Kinezyofobi yeniden yaralanma ya da hareketle ağrı oluşması korkusu olarak tanımlanabilir. Kinezyofobi hastalarda hareketin yeniden yaralanmaya veya ilave ağrıya yol açacağı inancı oluştuğu için, ağrının kalıcı olmasında bir risk faktörüdür. Bel ağrılı hastalarda erken dönem mobilizasyon ve egzersizin yararlı olduğu, hareketsizliğe bağlı olarak ağrının arttığı tespit edilmişti (Özmen, Gündüz, Doğan, Zoroğlu, Acar, 2016).

Bu çalışmada, bel fıtığı teşhisi konmuş kadınlarda kinezyofobi, ağrı eşiği ve yaşam kalitesi düzeylerine göre yüzme egzersizi, inaktivite ve fizik tedavinin etkililiğini incelemektir.

MATERYAL YÖNTEM

Lomber disk hernili kadın hastalarda fizik tedavi, inaktivite ve yüzme egzersizinin kinezyofobi, yaşam kalitesi ve ağrı skorlarına etkisinin incelendiği bu çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden toplam 54 hasta dahil edilmiştir. Katılımcıların ortalama değerleri yaş için 52.83 ± 13.30 yıl; boy uzunluğu 162.18 ± 4.45 cm; vücut ağırlığı75.37 ± 13.53 kg ve Beden Kütle İndeksi (BKI) 28.67±5.11; Hastaların bel fıtığı ortalama süresi 8.98 ± 7.85 yıl olarak hesaplanmıştır.

Katılımcılar
Tanımlayıcı tipte olan bu çalışmanın verileri lomber disk hernisi tanısı alan ve çalışmaya katılmayı kabul eden hastalardan (n=54) araştırmacılar tarafından literatüre dayanarak hazırlanan soru formları ile yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak 01 Kasım 2018 -28 Şubat 2019 tarihleri arasında Adana Seyhan ve Çukurova ilçelerinde yaşayan hasta kadınlardan toplanmıştır.Lomber disk hernisiteşhisi bulunan hastalar, amaçlı örneklem yöntemine göre, Hayal park yüzme havuzunda (n:18) 6 haftadır düzenli yüzme aktivitelerine katılan kadınlar yaş48,33±12,17yıl; boy 163,05±4,35cm, Va70,50±13,37 kg, BKI26,47±4,72hastalık süresi 9,27±9,25 yıl yüzme grubu olarak belirlenmiştir.Adana Çukurova Üniversitesi Balcalı Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon polikliniğinde fizik tedavi alan (n:18), yaş57,05± 12,00 yıl; boy161,77±3,43 cm, Va 78,55±12,31 kgBKI 30,00±4,50 hastalık süresi 8,38±5,85 ve Adana İli Seyhan İlçesinde yaşayan bel fıtığı teşhisi konmuşinaktifolarak yaşayan hastalar, (n:18) yaş53,11±14,80 yıl; boy161,72±5,46 cm, Va 77,05±14,21kg, BKI 29,52±5,58, hastalık süresi 9,27±8,47olaraküç farklı gruba ayrılmıştır.

Ölçüm Araçları: Bel fıtığı olan hastaların ağrı eşiği ölçümleri Görsel Analog Skala (GAS) değerlendirildikten sonra, hareket korkusunun olup olmadığı kinezyofobi ölçeği ile Yaşam Kalitesi Mental ve fiziksel sağlık düzeylerinin belirlenmesinde SF-12 (2.1version) ölçeği uygulandı.

Demografik Özellikler Bel fıtığı hastası olan kadınların anemnazı, hastalık süresi, yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı(kg), mesleki durumları, çocuk sayısı, gelir düzeyi, sigara kullanma durumu, sağlık problemi, kullanmak zorunda olduğu ilacı, doktor tavsiyesi ile egzersiz yapma durumunu gösteren bilgilerle kişisel bilgi formu alındı

Görsel Analog Skala (GAS): Katılımcılara,0-10 cm'lik çizelgede, hiç ağrı olmaması 0, hayatta hissedilen en şiddetli ağrı 10 olarak açıklandı ve ağrı şiddetini işaretlemesi istendi. Daha sonra milimetrik cetvelle işaretlenen nokta ölçülüp kaydedildi(Price, McGrath, Rafii, Buckingham, 1983; Huskisson, Jones, Scott, 1976).

Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-12): 12 sorudan oluşan SF-12, Ware ve ark. tarafından geliştirilmiş, geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Son dört hafta için yaşam kalitesini değerlendiren bir ölçektir.SF-12, fiziksel fonksiyon, fiziksel rol kısıtlanması, emosyonel rol kısıtlanması, vücut ağrısı, sosyal fonksiyon, mental sağlık, canlılık, genel sağlık olmak üzere sekiz alt skalada toplamda 12 soru içerir her bir alt boyutun puanı 0-100 arasında değişir. Fiziksel ve mentalkomponent olmak üzere iki özet skalasıvardır (Koçyiğit, Aydemir, Ölmez ve Memiş, 1999).

Kinezyofobi Ölçeği : Tampa Kinezyofobi Ölçeği **(**TKÖ), türkçeye geçerlik güvenirlilik çalışması Yılmaz ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 17 soruluk bir kontrol listesidir. Akut ve kronik bel ağrısı, fibromyalji ve kas iskelet sistemi yaralanmaları ve whiplash ile ilişkili hastalıklarda kullanılır. Ölçekte 4 puanlık Likert puanlaması (1= Kesinlikle

katılmıyorum, 4= Tamamen katılıyorum) kullanılmaktadır. 4, 8, 12 ve 16. maddenin ters çevrilmesinden sonra total bir puan hesaplanmaktadır. Kişi 17-68 arasında total bir skor almaktadır. Ölçekte kişinin aldığı puanın yüksek oluşu kinezyo fobisinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Swinkels-Meewisse, Swinkels, Verbeek, 2003).

Veri Analizi

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi SPSS 20.0 kullanılarak yapılmıştır. Verilerin dağılımının normal olup olmadığı Shapiro-Wilk testi ile yapılmış ve sonuçların normal dağılım gösterdiği görülmüştür ($p>0.05$). Çalışma verileri değerlendirilirken bel fıtığı olan kadınların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, eğitim durumları, mesleki bilgileri, ilaç kullanım durumları karşılaştırılmasında betimsel istatistik kullanılmıştır. Gruplar arası değişkenlerin değerlendirilmesinde ise MANOVA testi kullanılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, $p<0.05$ ve altındaki değerler istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bel fıtığı teşhisi konmuş, yüzme egzersizi, fizik tedavi alan ve inaktif olarak yaşayan kadınlarda kinezyofobi, görsel ağrı skalası (GAS) ve yaşam kalitesi düzeylerini araştırmaktır.

Tablo.1 Yüzme egzersizi fizik tedavi ve inaktif grupların demografik özellikleri

Değişkenler	Grup	N	X	S.S.	F	Asymp. Sig
Yaş (yıl)	Yüzme	18	48,33	12,17	,276	,760
	Fizik tedavi	18	57,05	12,00		
	İnaktif	18	53,11	14,80		
	Toplam	54	52,83	13,30		
Boy Uzunluğu (cm)	Yüzme	18	163,05	4,35	,677	,513
	Fizik tedavi	18	161,77	3,43		
	İnaktif	18	161,72	5,46		
	Toplam	54	162,18	4,45		
Vücut Ağırlığı (kg)	Yüzme	18	70,50	13,37	,767	,470
	Fizik tedavi	18	78,55	12,31		
	İnaktif	18	77,05	14,21		
	Toplam	54	75,37	13,53		
Beden Kütle İndeksi (BKİ)	Yüzme	18	26,47	4,72	1,998	,146
	Fizik tedavi	18	30,00	4,50		
	İnaktif	18	29,52	5,58		
	Toplam	54	28,67	5,11		
Bel Fıtığı süresi (yıl)	Yüzme	18	9,27	9,25	1,317	,277
	Fizik tedavi	18	8,38	5,85		
	İnaktif	18	9,27	8,47		
	Toplam	54	8,98	7,85		

Tablo.2 Yüzme egzersizi, fizik tedavi ve inaktif grupların GAS, Sf 12 fiziksel, mental düzeyleri ve kinezyofobi Manova analizi sonuçları

Değişkenler	Grup	N	X	S.S.	F	Asymp. Sig
Görsel Analog Skala	Yüzme	18	4,91	2,41	4,735	,013*
	Fizik tedavi	18	6,36	1,22		
	İnaktif	18	7,47	2,17		
	Toplam	54	6,25	2,23		
Sf 12 Yaşam Kalitesi Fiziksel Sağlık Skorları	Yüzme	18	40,41	6,21	,422	,658
	Fizik tedavi	18	36,59	5,38		
	İnaktif	18	37,68	6,22		
	Toplam	54	38,23	6,05		
Sf 12 Yaşam Kalitesi Mental Sağlık Skorları	Yüzme	18	44,62	9,77	,249	,781
	Fizik tedavi	18	43,57	8,59		
	İnaktif	18	41,77	9,09		
	Toplam	54	43,32	9,06		
Kinezyofobi Puanları	Yüzme	18	38,83	5,54	,971	,386
	Fizik tedavi	18	42,50	6,60		
	İnaktif	18	44,17	7,33		
	Toplam	54	41,83	6,79		

* 0.05 seviyesinde anlamlı farklılık vardır.

TARTIŞMA

Lomber disk hernisi bir hastalık değil, patolojik bir süreçtir. Gövdenin ağır yükünü taşıyan alt lomber omurlar sıklıkla dejenere olur ve sonuçta anulusu yırtan nukleuspulpozus, hiç ağrı oluşturmadan herniye neden olur. Bu disk hernisinin ağrıya (bel, bacak) yol açması lomber disk hastalığı olarak tanımlanır (Dönmez, Dolgun, Kabataş, Özbayır, 2010). Lomber disk hernilerinde en önemli şikayet ağrıdır ve hastalar genellikle belde künt bir ağrıdan yakınırlar. Ağrı bazen hareketi engelleyecek kadar şiddetlidir ve paravertebral adale spazmına sebep olur. Ağrı karakteristik olarak oturmak, dolaşmak, öksürmek, hapşırmak ve gerinmek ile artar. Ağrının şiddeti herniasyonun yeri, miktarı ve basınç etkisine bağlıdır (Aydoğan, 2005 ve Özbayır 2010). Lomber disk hernisi oluşumunda yaş, cinsiyet, uzun boy, beden ağırlığının fazlalığı, sigara kullanımı, motorlu araç kullanmak, sedanter yaşam tarzı, bel mekaniğine uygun olmayan şekilde hareket etmek, ağır fiziksel aktivite, travmatik kazalar, eğitim düzeyinin düşük olması ve psikososyal faktörler öne çıkmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre hastaların yaş ortalaması 52.83±13.30 yıl; boy uzunluğu 162.18±4.45 cm; vücut ağırlığı75.37±13.53 kg ve Beden Kütle İndeksi (BKI) 28.67±5.11; Bel fıtığı ortalama süresi 8.98 ± 7.85 yıl olduğu saptanmıştır.

Bel fıtığı hastası olan kadınların yüzme egzersizi, fizik tedavi ve inaktif yaşayan grupların karşılaştırıldığı analizler sonucunda, GAS değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir ($p< 0.01$). Ortalama bel fıtığı süreleri 8 yıl olan grupların karşılaştırılmasında özellikle düzenli yüzme egzersizi yapan kadınların ağrı düzeyleri, fizik tedavi alanlardan ve inaktif yaşayan kadınlardan daha düşük bulunmuştur. Grupların kinezyofobi ve yaşam kaliteleri fiziksel, mental sağlık düzeyleri arasında da istatistiki bir farklılık gözlenmemiştir. Buna

rağmen yüzme yapan kadınların hem inaktifhemde fizik tedavi alan kadınlardan yaşam kalitesi ve ağrı eşiği skorları daha yüksek olarak bulunurken, hareket korkuları her ne kadar anlamlı bulunmasa da kinezyofobi puanları daha düşük ortalamalarda olduğu gözlenmiştir. Bel ağrılı hastalarda erken dönem mobilizasyon ve egzersizin yararlı olduğu, hareketsizliğe bağlı olarak ağrının arttığı tespit edilmiştir (Veehof, Oskam, Schreurs, 2011). Yüzme aktiviteleri, yer çekiminin olmadığı derin sularda veya çok az olduğu sığ sularda eklemlerin sıkışmadığı, egzersizden sonra ağrısız şekilde günlük yaşama devam edilen ve geniş hareket oranlarında hareket hızı ile artan su direncine karşı sadece konsantrik veya izokinetik kasılmalar ile kassal kuvvet ve dayanıklılık kazanımını mümkün kılan egzersizler olduğu bildirilmektedir (Torres-Ronda, Schelling, 2014).

Sonuç: Bel fıtığı olan hasta kadınlara ağrı kontrolü ve relapsların önlenmesinde su içi yüzme egzersizleri, hastalığın seyrinde özellikle ağrıyla başa çıkmada hastalara yardımcı ve yararlı olabileceği vurgulanmaktadır.Çalışmamızın sonuçları literatürde belirtilenbilgler ile uyum göstermektedir. Buna göre hareketli yaşam ve özellikle suda egzersizler konusunda kadınların bilinçlendirilmesi ve buna göre yaşam koşullarının düzenlenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Aydoğan N. (2005). Lomber Disk Hernisi Nedeniyle Cerrahi Girişim Uygulanan Hastaların Taburculuk Aşamasındaki Bilgi Gereksinimleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Programı.

Baltacı, G., Bayrakçı Tunay, V., Beşler, A., Ergun, N. (2006). Spor Yaralanmalarında Egzersiz Tedavisi, ALP Yayınevi, 2. Basım, Ankara.

Çakar, H. İ., Kara, S., Toker, O. (2010, April). Design of a portable electromyography device for analysis of back herniation. In 2010 15th National Biomedical Engineering Meeting (pp. 1-3). IEEE.

Çeliker, R. (2005). Kronik ağrı sendromları. Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi; 51 (Özel Ek B), B14- B18.

Dönmez, Y.C., Dolgun, E., Kabataş, M., Özbayır, T. (2010). Lomber disk hernili hastalarda risk faktörlerinin incelenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 24(2), 89-92.

Ergin, S. (2011). Ağrı ve Fiziatrik Yaklaşım. Turkiye Klinikleri PhysicalMedicineRehabilitation-Special Topics, 4(3), 15-18.

Huskisson, E. C., Jones, J., Scott, P.J. (1976). Application of visual-analogue scales to the measurement of functional capacity. Rheumatology, 15(3), 185-187.

Koçyiğit H, Aydemir Ö, Ölmez N, Memiş A. (1999). SF-36'nın Türkçe için Güvenilirliği ve Geçerliliği. Ege Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Dergisi.

Kori, S. H. (1990). Kinisophobia: a new view of chronic pain behavior. Pain Manage, 35-43.

Özmen, T., Gündüz, R., Doğan, H., Zoroğlu, T., Acar, D. (2016). Kronik bel ağrılı hastalarda kinezyofobi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. FÜ Sağ. Bil. Tıp Derg, 30(1), 1-4.

Price, D. D.,McGrath, P. A., Rafii, A., Buckingham, B. (1983). Thevalidation of visualanaloguescales as ratioscalemeasuresforchronicandexperimentalpain. Pain, 17(1), 45-56.

Sevimli, D.,Özoruç, S. (2017). Orta Seviyede Düzenli Yüzme ve Step-Aerobik Egzersizi Yapan Kadınlarla Sedanter Kadınların Fiziksel Uygunluk Değişkenlerinin Karşılaştırılması. Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 9(1), 40-48.

Swinkels-Meewisse, E.J.M., Swinkels, R.M., Verbeek, A.L.M., Vlaeyen, J. W. S., Oostendorp, R.A.B. (2003).Psycho metric properties of the Tampa Scale for kinesiophobia and the fear-avoidance belief questionnaire in acute low back pain. Manual therapy, 8(1), 29-36.

Torres-Ronda, L., i del Alcázar, X. S. (2014). The properties of water and their applications for training. Journal of Human Kinetics, 44(1), 237-248.

Veehof, M. M.,Oskam, M. J., Schreurs, K. M.,Bohlmeijer, E. T. (2011). Acceptance-based interventions for the treatment of chronic pain: a systematic Review and meta-analysis. PAIN®, 152(3), 533-542.

Ware, J.E.Sherbourne, C.D. (1992). The MOS 36-Item Short-Form Health urvey (SF-36). I. Conceptual Framework And Item Selection. MedCare, 30(6), 473-483

Yilmaz, Ö. T., Yakut, Y., Uygur, F., ULUĞ, N. (2011). TampaKinezyofobiÖlçeği'nin Türkçe versiyonu ve test-tekrar test güvenirliği. Fizyoterapi Rehabilitasyon, 22(1), 44-9.

Zorba, E. (2001). Fiziksel Uygunluk (2. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

Sporcularda Arı Ürünleri İle Doğal Performans ve Sağlıklı Yaşam

Mehmet Rüştü Karaman
Ankara Üniversitesi Teknokent Bölgesi, Apivital® Proje Yürütücüsü, Dışkapı, Ankara
E-posta: rkaraman2000@hotmail.com

Özet

Arı ürünleri insan beslenmesi için gerekli olan önemli vitaminleri, makro ve mikro elementleri içeren çok değerli bir gıdadır. Bal, polen, arı ekmeği (perga), propolis, arı sütü gibi arı ürünleri aynı zamanda insan sağlığı için de önemlidir. Bal antibiotik özelliğe sahip olup, kalp hastalıkları, kanser ve diabet riskini azaltmada etkilidir. Polen ve arı ekmeği kan basıncını düşürür, hemoglobin düzeyini artırarak kansızlığa iyi gelir, hipertansiyon ve sinir sistemlerinin düzenli çalışmasına katkıda bulunur. Arı sütü antimikrobiyal, antiinflamator, antiaging, antioksidan ve antitümör etkiye sahiptir. Propolis özellikle içermiş olduğu değerli fenolikler ve diğer kimi aromatik bileşikler sayesinde farmakolojik olarak etkili bir bileşiktir. Propolis antibakteriyel, antifungal, antiviral, antiinflamator, antiaging, antioksidan ve antitümör etkiye sahiptir. Tüm arı ürünleri aynı zamanda sporcular için potansiyel gıda takviyesi ve değerli bir performans kaynağıdır. Arı ürünlerinin bu önemli özelliklerine karşılık saflık ve biyoaktif özelliklerinin bilinmesi önemlidir. Nitekim, özellikle yoğun endüstriyel ve tarımsal aktivitelerin olduğu bölgelerden elde edilen arı ürünlerinde önemli düzeylerde ağır metal ve tarımsal ilaç kalıntılarına rastlanmıştır. Ayrıca arı ürünlerinin bileşimi, besin değeri ve sağlık etkisi de birçok faktöre bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Derleme niteliğindeki bu çalışmada, arı ürünlerinin genel özellikleri incelenerek, sporcularda doğal performans artışı ve sağlıklı yaşam için kullanım olanakları araştırılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sporcular, doğal performans, sağlıklı yaşam, arı ürünleri

Natural Performance and Healthy Life with Bee Products in Athletes

Abstract

Bee products are a valuable food having significant source of vitamins and micro- and macro-elements essential for human nutrition. Beee products like honey, pollen, bee bread (perga), propolis, royal jelly are also important human health. Honey has antibiotic property and is effective in reducing the risk of heart disease, cancer and diabetes. Pollen lowers blood pressure, increases hemoglobin and erythrocyte content, useful in pernicious anemia, sterility, hypertension, in complaints of the nervous and endocrine system. Royal jelly has antimicrobial, anti-inflammatory, antiaging, antioxidant, and antitumor property. Propolis, a resinous substance has pharmacologically active constituents as flavonoids, phenolics and other various aromatic compounds. Propolis has antibacterial, antifungal, antiviral, antioxidant and antiinflammatory proprieties. All bee products are potential supplements and a valuable source of performance for athletes. However considering healing properties of bee products, it is important to know their contamination and bioactive properties. Large concentrations of heavy metals or pestisides were found in bee products from hives located in areas of high industrial or agricultural activity. Additionally, the composition, nutritional value and health effect of bee products vary depending on many factors. This review was realized to investigate the general properties of bee products and their usage potentials as a valuable source of natural performance and healthy life for athletes.

Key words: Athletes, natural performance, healthy life, bee products

1. Giriş

Günümüzde tüm Dünya'da uzun ve sağlıklı yaşama isteği çığ gibi büyüyor, doğaya ve doğal ürünlere olan ilgi katlanarak artıyor. Buna karşılık, tam bir doğal besin ve şifa kaynağı olan arı ürünlerinin uzun ve sağlıklı bir yaşam ve doğal performans artışı için bizlere sunduğu fırsatların halen çok küçük bir bölümünün farkındayız. Arı ürünleri, çocuk-yaşlı herkese sayısız fayda sağlayan çok

değerli bir gıda ve aynı zamanda eşsiz bir doğal şifa ve performans kaynağıdır. Yaşam kalitesini yükselten, vücuda doğal koruma, enerji ve performans sağlayan bu ürünler bir gençlik (anti-aging) ve sağlıklı yaşam iksiridir. Arı ürünleri aynı zamanda yüksek bir Antioksidan kaynağı ve doğal Antibiyotik özelliğine sahiptir (Nakajima ve ark., 2009). Son yıllarda tüm dünyada 'Apiterapi' adı verilen 'Arı Ürünleri ile Sağlık ve Tedavi' yöntemi giderek artan bir gelişme trendine sahiptir (Rakita ve ark., 2010; Atayoğlu, 2018).

Yapılan sayısız bilimsel çalışmalarda, bal ve diğer arı ürünlerinin bileşiminde bulunan vitaminler/mineraller ile biyokimyasal yapısal özellikleri sebebiyle insanlar için tam bir şifa kaynağı olduğu, yaklaşık 500 farklı hastalığa iyi geldiği açık olarak ortaya konmuştur. Diğer taraftan yapılan bilimsel çalışmalar, arı ürünlerinin oldukça yüksek antimikrobiyal özelliğe sahip olduğunu ve özellikle zararlı patojenlere karşı son derece etkili olduğunu ortaya koymuştur (Abouda ve ark., 2011). Bileşiminde amino asitler, enzimler, hormonlar, mineraller, çok miktarda ve türde vitaminler içerir (Ivanisova ve ark., 2015). Örneğin balın bileşiminde; proteinler, karotenoidler, organik asitler, aminoasitler, mineraller, vitaminler, enzimler ile fenolik asitler ve flavonoidleri içeren değerli polifenolik bitkisel bileşiklerin de aralarında bulunduğu yaklaşık 180 biyoaktif madde yer almaktadır. Diğer önemli bir arı ürünü olan propolis; içeriğinde reçine, mum, esansiyel yağlar, polen ve diğer organik bileşiklerin (fenolik bileşikler, esterler, flavanoidler, terpenler, aromatik aldehitler vb.)'de olduğu en az 300 biyolojik bileşikten oluşmaktadır. Arı sütünün bileşiminde ise proteinler, karbonhidratlar, lipitler, mineraller, vitaminler, aminoasitler ile aralarında bağışıklığı düzenleyici ve antibakteriyel özellikli proteinler, yağ asitleri ve peptidlerin de olduğu çok sayıda biyolojik aktif maddeler yer almaktadır (Doğaroğlu, 2018).

Nitekim arıcılık faaliyetlerinden elde edilen bal ve perga, polen, arı sütü, propolis, arı zehiri, balmumu gibi arı ürünleri halk arasında binlerce yıldır birçok hastalıklara karşı tedavi amacıyla da kullanılan doğanın eşsiz mucizesidir (Atayoğlu, 2018). Arıcılık ve arı ürünlerinin insan sağlığında kullanımına ait ilk bilgilerin tarihi çok eski olup, antik çağlara kadar uzanmaktadır. Nitekim yapılan kazılarda elde edilen fosiller ve mağaralarda rastlanan kabartma resimler arıcılığın binlerce yıllık bir geçmişe sahip olduğuna delil sayılmaktadır. M.Ö. 12.000 yıl önce ilk arı resmi tasvir edilmiştir. M.Ö. 10.000 yıllarında Avrupa'da mağara çizimlerinde hastalar için değerli ve tedavi edici bir ürün olan bal avlayan adam tasvir edilmiştir. M.Ö. 6.000 yıllarında Kızılderililer, bir gıda olarak balı ve yara iyileştirici olarak propolisi kullanmışlardır. Eski Yunan, Hitit, Roma, Çin medeniyetlerine ait tarihi eserlerde bulunan deliller de arıcılığın bilindiğinin göstergesi olarak kabul edilmiştir.

Diğer taraftan M.Ö. 4.000 yıllarında, geleneksel Mısır tıbbında bal, balmumu ve propolis gibi arı ürünleri kullanılmıştır. Mısır firavunlarının mezarlarında bulunan balmumları ise bundan 3-4 bin yıl önce arılardan bal alındığının kesin bir delili olarak kabul edilmektedir. İlk gezgin arıcılık ise M.Ö 3.000 yıllarında eski Mısır'da başlamıştır. Arıcılar arılarını Nil nehri üzerinde sallarla aşağı ve yukarı mısır arasında taşıyarak bal üretimlerini artırmıştır. M.Ö. 2.000 yıl önce, "Shen Nong'un Bitkiler Kitabında, Çin'de, "bal, bal mumu ve arı larvaları, hastalıkların tedavisi ve sağlık amaçlı kronik olarak alınabilir, zehirli olmayan ilaçlar olarak sınıflandırılır" denilmiştir. Boğazköy kazıları, M.Ö. 1.300 yıllarında Hititler devrinde arıcılığın önemli bir tarımsal faaliyet olduğunu göstermiştir. Tıbbın babası olarak bilinen Hippocrates, M.Ö. 400 yıllarında arı zehrini çok gizemli çare "Arcanum" diye adlandırmıştır. M.Ö. 384-322 yılları arasında yaşayan Aristo, yazmış olduğu Hayvanlar Tarihi adlı eserinde kovan içerisinde ana arı, erkek arı ve işçi arı olarak üç tip arının olduğunu, arıların çiçek tozu topladıklarını ve işçi arılar arasında iş bölümü bulunduğunu ifade etmiştir. Albert Einstein'in '*Arılar yeryüzünden kaybolursa insanın sadece 4 yıl ömrü kalır'* sözü de son derece anlamlıdır. Fatih Sultan Mehmet, Kanuni Sultan Süleyman ve Yavuz Sultan Selim devirlerinde çıkartılan Kanunnamelerde arıcılığa ait hükümler bulunmaktadır. Hastalara şifa için bal yedirilmesi Türklerde yüzlerce yıllık gelenektir.

Diğer taraftan; arı ürünlerinin genel vücut performansı ve enerjisini artırıcı etkisi son derece önemlidir. Nitekim profesyonel sporcuların başarılı olmalarındaki en büyük pay beslenmelerine dikkat ederek vücut performanslarını gün geçtikçe arttırmalarıdır. Bu açıdan arı ürünleri, yapılan çeşitli bilimsel çalışmalarda oldukça umut verici sonuçlar ortaya koyabilmiştir. Ancak maksimum fayda açısından arı ürünlerinin güvenilir kaynaklardan temin edilmesi, doğal yapılarına zarar verilmemesi, kalite standartlarına ve yasal mevzuatlara göre tüketiciye sunulması son derece önemlidir. Diğer taraftan, doğru arı ürünlerinin doğru amaçla ve bilinçli olarak kullanılması da hedeflenen başarı

açısından son derece önemlidir. Bu çalışmada; bilimsel normlara göre geliştirilmiş arı ürünlerinin sporcularda performans, enerji ve diğer bir kısım olumlu etkileri araştırılmıştır.

2. Arı Ürünlerinin Sporcular İçin Önemi

Ulusal ve uluslararası sportif yarışmalarda genetik yetenek ve antrenman seviyesi sporcular arasında çok büyük benzerlikler olduğundan kazanmak ve kaybetmek artık saliseler ve santimetreler ile belirlenmektedir. Bu yüzden sporcular ve antrenörler yüksek bir performans elde edebilmek için daima bir arayış içindedirler. Genetik yetenek ve optimal antrenman yöntemleri sportif başarı için anahtar rol oynamasına rağmen, çoğu beslenmeye bağlı kimi bileşikler veya uygulamalar da performansı etkilemekte ve bunlar ergojenik yardımcı olarak isimlendirilmektedir (Erdemir ve ark., 2015). Ergojenik yardımcılar kas kasılması için gerekli kaynağı sağlar, dayanıklılığı geliştirir, kas kitlesini ve gücünü artırır, egzersiz sırasında oluşan yorgunluğu geciktirir, ayrıca antreman sonrası toparlanmayı hızlandırır.

Sporcu beslenmesi son yıllarda önemi gittikçe artan bir bilim dalı olarak dikkat çekmektedir (Pelly ve ark., 2014; Indoria ve Singh, 2016). Beslenme, sporcunun performansını etkilemenin yanında konsantrasyon ve dikkat düzeyini yükseltirken, hastalık ve sakatlanma riskini de azaltmaktadır. Diğer taraftan sporcuların en çok önem verdikleri konu kas kuvvetidir. Kasların doğru çalışması ve besinlerde ihtiyacı olan besin değerlerini alabilmesi aktif sporcular için son derce önemlidir. Sporcularda herhangi bir kimyasal doping etkisi yapmadan doğal olarak geliştirilmiş besinler ile enerji ve performans artırma çalışmaları son yılların en önemli konularından birisidir. Bu açıdan arı ürünleri, yapılan çeşitli bilimsel çalışmalarda oldukça umut verici sonuçlar ortaya koyabilmiştir. Dolayısıyla, birçok hastalığın tedavisinde kullanılan arı ürünlerinin aynı zamanda bir ergojenik yardımcı olarak da kullanılabileceği bildirilmiştir (Williams, 1992; Erdemir ve ark., 2015).

Buna karşılık, arı ürünlerinin kısa, orta ve uzun vadeli performans artırıcı ve genel vücut direncine etkileri konusunda halen yeterli çalışmaların yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Dikkat etmek gerekir ki her vücudun arı ürünlerine ihtiyacı ve tepkisi değişiklik gösterebilmektedir. Dolayısıyla, sporcu yaşı, cinsiyeti, beslenme alışkanlıkları, spor çeşidi ve performans düzeyi gibi faktörlere göre arı ürünleri kullanım dozu ve kombinasyonları da farklılık gösterecektir.

Diğer taraftan; arı ürünlerinin standardizasyonu ve güvenli kullanımını sınırlayan en temel sorunlarından birisi de; çiçek kaynağı, beslenme stratejileri, mevsimsel ve çevresel koşullar, kalıntı ve kalite sorunları, işleme ve muhafaza yöntemleri gibi unsurlara bağlı olarak içeriklerinin oldukça değişkenlik göstermesidir. Dolayısıyla, özel amaçlı kullanılacak olan arı ürünlerinin içeriği ve kalitesi güvence altında olan bilinir yerlerden temin edilmesi beklenen fayda açısından son derece önemlidir.

3. Arı Ürünleri ve Genel Performans Etkileri

Arı ürünlerinin bileşimi, kalitesi, şeker dengesi ve tadındaki farklılıklar tamamen toplanan çiçek nektarlarından kaynaklanmaktadır (Doğaroğlu, 2018). Genel yapısı ve özellikleri bölgeye, iklime, çiçek nektarlarına ve diğer kimi faktörlere bağlı olarak değişmekle birlikte, apiterapi ve performanslı yaşam için kullanılan başlıca arı ürünleri aşağıda sıralanmıştır.

3.1. Ham Bal

Arıların doğadaki çiçek polenlerini ve nektarlarını en saf halde toplayıp özel enzimleriyle oluşturduğu şifa dolu bal, özellikle ham halde (pastörize edilmemiş, ısıtılmamış) sağlıklı beslenmenin anahtarıdır. Hijyenik şartlarda elde edilmiş ve yüksek ısı işlemlerine ihtiyaç duymayacak şekilde işlenmiş olan bal, taze olarak tüketildiğinde son derece yararlı bir besin maddesidir (Ajibola ve ark., 2012). Genel olarak **balın % 80'i değişik şekerler**den, **% 17'si su**dan, **% 3'lük kısmı ise enzim ve diğer maddeler**den oluşur. Balda şimdiye kadar on iki değişik enzim olduğu rapor edilmiştir (Şanlıer, 2018). Enzimler vücuttaki tüm biyokimyasal süreci organize eder ve birçok hastalığa karşı vücuda direnç sağlar. İçerdiği A, B, C, diğer vitaminler ve mineraller zindelik verir, iştah açar, zihinsel gelişimi hızlandırır. Yapılan sayısız bilimsel çalışmalarda hakiki ham balın mideye kuvvet verdiği, enerji ve performans sağladığı, kalbi kuvvetlendirici, kan yapıcı ve zararlı kolesterolü düşürücü etkileri bildirilmiştir (Sampath ve ark., 2010; Ajibola ve ark., 2012). Vücutta kemik oluşumunda önemli rol

oynayan minerallerin balda bulunuşu, gelişme çağındaki gençler ve hemen her yaştaki insanın beslenmesinde büyük öneme sahiptir (Sampath ve ark., 2010; Ajibola ve ark., 2012).

Balda beslenme ve sağlık açısından en önemli bileşenler karbonhidratlardır. Bal, temel monosakkaritler olan glukoz ve fruktozla birlikte 25 farklı oligosakkarit içermektedir. Karbonhidratlar sporcu performansı, fiziksel aktivite ve vücut enerji ihtiyacının karşılanması açısından son derece önemlidir (Jeukendrup, 2003). Bal, başta fruktoz ve glikoz olmak üzere %60'ın üzerindeki doğal şekerler ve yüksek karbonhidrat oranı ile süper bir performans sağlayıcıdır ve özellikle diğer arı ürünleri ile birlikte alındığında, onların kana daha çabuk karışıp, hücreler tarafından daha etkin bir şekilde alınmasını sağlamaktadır. Günde 20 gram ham balın, günlük enerji ihtiyacının %3'ünü karşıladığı bildirilmiştir (Karadal ve Yıldırım, 2012). Performans ilişkisine bakıldığında yüksek karbonhidratlı beslenme programlarının vücut dayanıklılığını artırdığı bildirilmiştir. Nitekim sporcu beslenmesinde karbonhidrat alımının normal antreman dönemlerinde % 55-60, yoğun antreman dönemlerinde % 70-75 olması gerektiği bildirilmiştir. Egzersiz esnasında minimum 45-60 gr karbonhidrat tüketimi yorgunluğu geciktirmekte, kan glikoz düzeyini dengelemektedir. Dolayısıyla spor yapmadan önce bal tüketen sporcularda ciddi performans artışları belirlenmiştir.

3.2. Polen

Arıların yaklaşık 200-3000 farklı çiçekten toplayarak, kanatlarında kovana getirdikleri, bitkinin erkek üreme hücresi olan bir bitki özüdür. Yüksek antioksidan ve antimikrobiyal özelliğe sahip olan polen, çok zengin bir aminoasit ve protein kaynağıdır (Kroyer ve Hegedus, 2001; Pascoal ve ark., 2014). Polende insan vücuduna yararlı tam 22 çeşit amino asit, 27 çeşit madensel tuz, doğal hormon, enzim, pigment, karbonhidrat ve kimi fermente ürünler bulunur. Bileşiminde A, B_1, B_2, B_3, B_4, B_5, B_6, B_7, B_8, B_9, B_{12}, C, D, E ve H vitaminleri yer alır (Viuda-Martos ve ark., 2008; Pascoal ve ark., 2014). Yapılan çeşitli bilimsel araştırmalarda polenin vücut direncini artırdığı, yüksek enerji ve performans sağladığı, beyin yorgunluğuna iyi geldiği, yüksek tansiyon ve kolesterole karşı koruyucu etkiye sahip olduğu, kan yapıcı ve bünyeyi güçlendirici etkide bulunduğu bildirilmiştir. Polen tüketimi bünyenin daha dirençli olmasını sağlayarak hastalıklardan korunmaya destek olmaktadır (Bogdanov, 2017).

Polen, %40'a yakın protein oranı, zengin amino asit içeriği (mevcut bütün serbest amino asitler), en başta B6 olmak üzere C,E,B vitaminleri kompleksi, yüksek mineral içeriği, DNA ve RNA gibi başlıca nükleid asitler (vücudun yapıtaşları), büyüme düzenleyicileri (auksin, kinin, gibberelin, brasin) ve yüzün üzerinde enzim ile sağlıklı ve dengeli bir vücut gelişimi sağladığı gibi, vücuda daha fazla oksijen sağlaması ve direncini arttırması ile daha fazla idman performansı sağladığı bilinmektedir. Cen ve ark.(1986) arı polenin spor performansını geliştirmesindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, 50 sporcuyu deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere ikiye bölmüş ve deneklerin üzerinde 15 değişken (parametre) ölçümlerini deneklere polen vermeden önce ve sonra almış, daha sonra her iki grupta da 4 ay içinde bu değişkenleri 4 defa ayrı ayrı zamanlar içinde ölçmüştür. Çalışmalarının sonucunda günde 15 gr arı poleni verilen grupta kalp fonksiyonlarının, kas gücünün ve dayanıklılığının belli derece geliştiğini görmüşlerdir. Erdemir ve ark. (2005) tek doz polen yüklemesinin dayanıklılık sporcularında maksimal oksijen tüketim ve kan parametrelerine etkisini araştırmışlar, ölçümlerin sonucunda arı poleni yüklemesinin maksimal oksijen tüketimini ve 12 dakika koş-yürü testinde katedilen mesafe değerlerini önemli düzeyde artırdığını tespit etmişlerdir.

3.3. Arı Sütü

Bir haftalık genç arıların yutak altı bezlerinden salgıladıkları bir enzimdir. Arılar arı sütünü sadece kraliçe arı ve yavru arıların beslenmesi için üretirler. Diğer arılar 6 hafta yaşarken sadece arı sütü ile beslenen kraliçe arılar 6-7 yıl arası yaşar. Arı sütü içeriğinde A, C, D, E vitamini, B vitamin kompleksi, pek çok amino asidi, fosfor, selenyum, çinko, gibi birçok önemli minerali, çeşitli hormon ve enzimleri bulundurmaktadır (Pavel ve ark., 2011). Yapılan bilimsel araştırmalarda arı sütünün anti-tümör, anti oksidan, anti-aging ve daha pek çok biyo özelliği ile genel vücut direnci ve performansını artırdığı (Ramadan ve Al-Ghamdi, 2012), kanserle ve ağır hastalıklarla mücadelede etkin destek sağlayabildiği, vücutta bağışıklık sistemini güçlendirdiği, hücre yenilenmesini hızlandırdığı, cinsel performansı artırabildiği, kan yapıcı, mideyi güçlendirici, kemik ve kas gelişimini artırıcı ve daha pek çok yararlı etkisi rapor edilmiştir (Bogdanov, 2017).

Arı sütü yoğun olarak glutamin başta olmak üzere doğadaki en zengin amino asit kaynağı olması ile birlikte, en zengin B klompeks vitaminleri içeriği ve enzimlerle sağlıklı ve hızlı kas gelişimini vücutta yağ birikmesine izin vermeden oluşturmaktadır. Hatta vücudun kolesterol seviyesini dengede tutup pek çok dış etkene karşıda vücudu korumaktadır. Arı sütü sporcular ve yüksek performanslı bireyler için kalp fonksiyonunun geliştirilmesi, kan damarlarının iyileştirilmesi, sinir sisteminin daha iyi uyarılması, yorgunluğun daha hızlı geçmesi ve vücut toparlanması açısından önemli bir arı ürünüdür (Viuda-Martos ve ark., 2008). Arı sütü ayrıca sporcuların harcadıkları aşırı enerjiyi dengeler, vücuda direnç ve aktivite sağlar.

3.4. Propolis

Arılar tarafından kovan içi temizliğinde, yalıtımında ve hastalıklardan muhafazasında kullanılmak üzere bitki ve ağaçların tomurcuk ve kabuklarından toplanan önemli bir koruyucu maddedir. Yapısında 180 farklı bileşik tanımlanmış olup, son derece değerli fenolik ve flavonoid maddeler yer almaktadır. Bu nedenle propolis; hem arılar ve hem de insan sağlığı için büyük önem taşımaktadır. Çok güçlü bir doğal antioksidan, antibiyotik ve anti-tümör etkiye sahiptir (Yücel ve ark., 2014). Propolis, son yıllarda özellikle kanser tedavisine olan güçlü desteği ile ilgili binlerce üniversite araştırmasına konu olan önemli bir arı ürünüdür (Farooqui, 2012). İçerdiği önemli aktif maddeler nedeniyle genel vücut sağlığının korunması ve tamamlayıcı tıpta gittikçe daha çok yer bulan emsalsiz bir maddedir. Propolisin immün sistemi ve bağışıklık hücrelerini aktive edici etkileri ve daha pek çok faydaları rapor edilmiştir (Sforcin, 2007).

Son zamanlarda sporcuların bağışıklıklarını güçlendirmek, enerji vermek ve besin takviyeleri olarak birçok yeni ürün geliştirilmektedir. Yetişkin sporcular kadar çocuk sporcuların sayısı da gün geçtikçe artmakta ve önem kazanmaktadır. Propolis, sporcuların bağışıklıklarının güçlü olması, kalp-damar sağlığı, hastalıklardan korunması ve hastalıkları hızlıca atlatabilmeleri, böylece performansları ve antrenman devamlılıkları açısından önemlidir (Takagi ve ark., 2005; Viuda-Martos ve ark., 2008; Sivia ve ark., 2015). Sporcularda porpolisin antioksidan etkisini belirlemek amacıyla yürütülen çalışmalarda, propolis alan sporcularda serum albümin düzeylerinde düşüşün daha az olduğu belirlenmiştir. Propolis ayrıca vücuttaki fazla yağı yaktığı gibi dış etkenlerden ve aşırı idmandan kaynaklanan olumsuzluklara karşı direnç oluşturmaktadır.

3.5. Perga (*Kraliçe Arı Besini*)

Arı ürünleri içerisinde Perga'nın çok özel bir yeri bulunmaktadır (Karaman ve ark., 2017). "Perga" aslında çok bilinmeyen, ya da polen ile karıştırılan bir arı ürünüdür. Temel maddesi polen olan bu değerli arı ürünü arı ekmeği (*bee bread*) olarak ta bilinir. İçeriğindeki benzersiz ve çok miktardaki yararlı bakteri ve tortu sayesinde normal polene göre çok daha değerli ve faydalıdır. Perga, arı tarafından özel olarak fermente edilmiş bir polendir. Perga; işçi arıların toplamış oldukları polenleri nektar ve kendi salgıladıkları özel enzimler ile karıştırarak özümsediği ve sonra bal petekleri içerisinde paketleyerek muhafazaya aldıkları üstün bir gıda maddesidir. Perga, yavru arıların ve kraliçe arının en temel gıda maddesidir (Karaman ve ark., 2016). Dışarıdan alınmış olan çiçek tozunun (polenin) etrafındaki dış kabuk nedeniyle midede sindirimi ancak % 60 düzeyinde olurken, arının özel enzimleriyle bekletilmiş ve sindirilemeyen bu kabuğun eritilmiş hali olan perga ise midede % 100 sindirilmektedir (Pascoal ve ark., 2014).

Perga, polenin içerdiği tüm mineralleri ve değerli besinleri aynen barındırmasının yanında, polene göre en az üç kat daha yüksek biyo aktif özelliğe sahiptir. Bunun temel nedeni, perganın polenden farklı olarak arının özel enzimleri ile fermente edilmesi ve içerisindeki minerallerin yarayışlı hale gelmesidir (Gilliam, ve ark., 1989). Perga ortalama % 20-22 protein, % 24-35 karbonhidrat, % 1.6 lipid, % 2.43 mineral, % 3.5 laktik asit, % 35 şeker ve % 1.6 yağ içeriğine sahiptir (Čeksterytė ve ark., 2008; Vásquez ve Olofsson, 2009). Sahip olduğu amino asit içeriği ve çeşidi polene göre çok daha zengindir (Human ve Nicolson, 2006; Hoffman ve ark., 2013; (Zuluaga ve ark., 2015). Perga selenyum (Se) içeren en zengin gıdalardan birisidir. Yapısındaki temel vitaminler: A, B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12}, C, PP, E, D, K, H , mineraller: P, S, CI, K, Ca, Na, Mg, Fe, Cu, Zn, Co, Mo, Se, Cr, Ni, Si, amino asitler: fenil alanin, löysin, valin, izolöysin, arginin, histidin, lisin, methionin, threonin ve triptofan'dır (Sidorov ve ark., 2009).

Perga'nın içerdiği amino asitler yüksek düzeyde biyoaktif olup, insan vücudu tarafından kolayca sindirilmektedir. Arı ürünlerini değerli hale getiren diğer en önemli özellikleri antioksidan kapasiteleridir (Nakajima ve ark., 2009). Perga son derece yüksek antioksidan özelliği ile bu alanda rakipsizdir. Yapılan bir araştırmada perganın toplam flavanoid içeriği ortalama 15.6 mg eq-quercetine/g toplam fenolik içeriği 2.45 mg eq-gallic acid/g, antioksidan aktivitesi 23.1 µmol trolox /g olarak belirlenmiştir (Zuluaga ve ark., 2015). Antioksidan veya yükseltgeme önleyici, yağların oksidasyonunu yavaşlatan maddedir. Canlılarda, kimyasal süreçler, özellikle oksitlenme, serbest radikallerin oluşmasına neden olur. Yüksek derecede reaktif olan serbest radikaller farklı moleküller ile kolayca reaksiyona girerek hücrelere ve canlıya zarar verebilir. Antioksidanlar serbest radikallerle reaksiyona girerek hücrelere zarar vermelerini önler. Bu özellikleriyle hücrelerin anormalleşme ve sonuç olarak tümör oluşturma risklerini azalttıkları gibi, hücre yıkımını da önlediği için, daha sağlıklı ve yaşlılık etkilerinin minimum olduğu bir hayat yaşama şansını yükseltir (Belitz ve Grosch, 1987).

Perganın sağlık endüstrisinde geniş bir kullanım alanı olmakla birlikte, özellikle metabolizma sorunları, diyet ve alerjilere karşı değerlendirilebilecek çok önemli bir arı ürünüdür. Perga'nın günümüze kadar çeşitli kaynaklarda bildirilen diğer başlıca faydaları aşağıda sıralanmıştır (Abouda ve ark., 2011; Karaman ve ark., 2018); Zihin yorgunluğu ve dikkat bozukluğunu azaltır. İçerdiği yüksek düzeydeki B vitamini ve diğer vitaminler ile vücuda destek olur. En başta kanser olmak üzere birçok hastalığa karşı bağışıklık sistemini güçlendirir. Hastalıklara karşı vücudun direncini önemli ölçüde artırır. Vücut yorgunluğunu azaltıcı etkisi ile enerji verir, vücut performansını artırır, zinde tutar ve yaşlanmayı geciktirir. Bağırsak ve mide rahatsızlıklarının giderilmesine yardımcı olur. Kalp damar tıkanıklarını önleyici bir madde olan rutenyumu içerisinde barındırdığı için, kılcal damarların duvarlarını güçlendirerek bu hastalıklara karşı insan bedenini korur. Vücuttaki kan hücrelerinin sayılarını çok hızlı artırmaya yarayan bu besin maddesi, kansızlığı büyük ölçüde önler. Bir çay kaşığı perganın bir ay içerisinde yaklaşık 800.000 adet kırmızı kan hücresi artırdığı bildirilmiştir. Perga; gerek son derece zengin bileşimi ve gerekse yüksek biyoaktif yarayışlılığı nedeniyle üstün bir gıda olmasının yanı sıra, aynı zamanda sporcular için eşsiz bir doğal performans ve enerji kaynağıdır. Yüksek düzeyde performans getirir, vücut direncini artırır. Kas-adale yapıcı ve bünyeyi güçlendirici özelliğe sahiptir (Erdemir ve ark., 2005). Yorgunluğu azaltıcı etkisi ile kişiye enerji verir, gün boyu zinde tutabilir. Perga sporcularda genel vücut direncinin korunmasında da güvenle kullanılabilir (Erdemir ve ark., 2005; Pasupuleti ve ark., 2017). Diğer önemli arı ürünlerinden arı zehiri, arı mumu ve apilarnil'de son yıllarda apiterapi ve sağlıklı yaşam uygulamalarında yaygın olarak kullanılan diğer önemli arı ürünleridir.

4. Sonuç:

Günümüzde spor ile uğraşanlar daha hızlı kaslarını geliştirmek ve performanslarını artımak istedikleri için pek çok yapay protein, amino asit ve büyüme hormonu içeren özel steroidlere başvurmaktadır. Bunlar bir yandan fazla idman performansı sağladığı gibi, kasların da daha hızlı gelişmesine yardımcı olur. Ancak bu tür sentetik bileşikler özellikle vücuda aşırı ve kontrolsüz büyüme hormonu yüklemesi, dengesiz amino asit alımı gibi sebeplerle pek çok sporcunun daha ileriki yaşlarda başta damar sertliği ve kardiyovasküler sorunlar olmak üzere önemli sağlık riskleri ile karşılaşmalarına da yol açar. Günümüzde artık süper gıdalar diye sınıflandırılan, tamamen doğal olan kimi ürünler pek çok beslenme eksikliğini karşılayabilmekte, günlük kullandığımız gıdalardan az miktarlarda alabildiğimiz besin maddelerini de kat ve kat yoğun bir şekilde sunabilmektedir. Doğal süper gıda niteliğini taşıyan bal, polen, arı ekmeği ve arı sütü gibi arı ürünleri sporcular için çok önemli bir doğal doping kaynağı ve enerji desteğidir (King ve ark., 2012; Karaman ve ark., 2017). Arı ürünleri sporda performansı artırmak amacıyla doğal yetenek ve rutin antremanlar haricinde ergojenik yardımcı olarak önemli bir potansiyel oluşturmaktadır. Arı ürünlerinin üstün nitelikli gıda ve doğal performans kaynağı olarak kullanımlarının teşvik edilmesi önemlidir. Buna karşılık arı ürünlerinin kısa, orta ve uzun vadeli performans artırıcı ve genel vücut direncine etkileri konusunda sporcu yaşı, cinsiyeti, performans ihtiyacı gibi koşullara bağlı olarak güncel bilimsel çalışmaların yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Diğer taraftan; apiterapi ve performans artımak amacıyla kullanılacak arı ürünlerinin nitelikli, sağlıklı ve güvenilir olması da son derece önemlidir Nitekim 'Apiterapi'; arı ürünlerinin nitelikli üretiminden kullanımına kadar geçen süreçte tarım, gıda, beslenme, sağlık gibi çok sayıda farklı disiplin ve uzman bilim insanlarının bir arada çalışmasını gerektiren, son derece ciddi ve hassas bir konudur. Özellikle apiterapi ve sporcularda yüksek performans amacıyla kullanılacak olan arı

ürünlerinin başta ağır metal, pestisit olmak üzere her türlü kirlilik unsurlarından arındırılmış olması gerekir. Nitekim arı ürünleri, bu tür kirlilik ve toksite unsurlarını yapısında yoğun olarak barındırabilecek bir özelliğe sahiptir (Majewska ve Jasinski, 2005). Diğer taraftan uygun olmayan koşullarda muhafaza edilen arı ürünlerinini biyo yararlılığı azalmakta ve kayba uğramaktadır (Combey, 2017). Bu nedenle, arı ürünlerini uygun koşullarda (serin, gün ışığı almayan, rutubetsiz ve kuru ortamda) iyi muhafaza edilmesi, uygun karışımlarda bulunması ya da bekletilmeden tüketilmesi gerekmektedir.

Kaynakça

Abouda, Z., Zerdani, I., Kalalou, I., Faid, M., Ahami, M.T. 2011. The antibacterial activity of Moroccan bee bread and bee-pollen (fresh and dried) against pathogenic bacteria. Research Journal of Microbiology 6(4):376-384.

Ajibola, A., Chamunorwa, J.P., Erlwanger, K.H. 2012. Nutraceutical values of natural honey and its contribution to human health. Nutr.&Metabolism 9:61.

Atayoğlu, T. 2018. Bir ilk olarak: Tıp Fakültesi'ne bağlı bir apiterapi merkezinin yıllık faaliyet raporu. Uluslararası Avrasya Doğal Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi, Kongre & Sergi, 12-15 Temmuz, Ankara, Türkiye.

Audisio, M.C., Terzolo, H.R., Apella, M.C. 2005. Bacteriocin from honeybee beebread Enterococcus avium, active against Listeria monocytogenes. Applied and Environmental Microbiology 71(6): 3373- 3375.

Baltrušaitytė, V., Venskutonis, P.R., Čeksterytė, V. 2007. Antibacterial activity of honey and bee bread of different origin against S. aureus and S. epidermidis. Food Technology and Biotechnology 45(2): 201-208.

Belitz, H.D. and Grosch, W. 1987. Food Chemistry, Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York, Paris, Londra, Tokyo.

Bogdanov, S. 2017. Pollen: production, nutrition and health: A Review. Bee Product Sci. pp. 1-36.

Bogdanov, S. 2017. Royal jelly: composition, health, medicine. Bee Product Science. 1-41.

Čeksterytė, V., Račys, J., Kaškonienė, V., Venskutonis, R. 2008. Fatty acid composition in beebread. Biologija (*Vilnius*) 54:253-7.

Cen, H., Wang, S. and Liu, Y. 1986. Study of The effect of bee-pollen on improving sport performance. Chinese Journal of Sports Medicine. Beijing, Vol. 5 (2), pp:69-74;126.

Combey, R. 2017. Microbial and qualitative analyses of stingless bee bread using dry preservation methods. European Journal of Zoological Research, 5 (1):45-50.

Detroy, B.F. 2016. Pollen Traps. Trapping Pollen From Honey Bee Colonies, Beesource.com: Production Research Report No. 163.

Doğaroğlu, M. 2018. Modern Arıcılık Teknikleri, Arıcılıkta Başarının Yolları, 7. Baskı-Son baskı, 1-321 s.

Erdemir, İ., Zorba, E., Işık, O., Savucu, Y. 2005. Tek doz polen yüklemesinin dayanıklılık sporcularında maksimal oksijen tüketimi ve kan parametrelerine etkisi. F.Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi, 19(3):185-191.

Farooqui, T. and Farooqui, A.A. 2012. Beneficial effects of propolis on human health and neurological diseases. Frontiers in Bioscience E4: 779-793.

Gilliam, M. Prest, D.B., Lorenz, B.J. 1989. Microbiology of pollen and bee bread: taxonomy and enzymology of moulds. Apidologie 20:53-68.

Hoffman, G.D., Eckholm, B.J., Huang, M.H. 2013. A comparison of bee bread made by Africanized and European honey bees *(Apis mellifera*) and its effects on hemolymph protein titers. Apidologie 44:52-63.

Human, H. and Nicolson, S.W. 2006. Nutritional content of fresh, bee-collected and stored pollen of Aloe greatheadii var. davyana (*Asphodelaceae*). Phytochemistry 67:1486-1492.

Indoria, A. and Singh, N. 2016. Role of nutrition in sports: a review. Ind. Journal of Nutrition Vol:3 (2):147-153.

Isidorov, V.A., Isidorova, A.G, Sczczepaniak, L., Czyżewska, U. 2009. Gas chromatographic-mass spectrometric investigation of the chemical composition of bee bread. Food Chem. 115:1056-63.

Ivanisova, E., Kacaniova, M., Francakova, H., Petrova, J., Hutkova, J. 2015. Bee Bread-Perspective Source of Bioactive Compounds For Future. Potravinarstvo Scientific Journal for Food Industry 9 (1):592-598.

Jeukendrup, A.E. 2003.Modulation of carbohydrate and fat utilization by diet, exercise and environme nt. Biochem Soc Trans 2003; 31(Pt 6): 1270-3

Karaman, M.R., Artık, N., Küçükersan, K. 2016. Perga (*Bee Bread*) Composition and Health Benefit. The 2nd International Turkic World Conference on Chemical Sciences and Technologies, Skopje, Macedonia on October 26-30.

Karaman, M.R., Artık, N., Küçükersan, K., Halıcı, Z., Çelik, M. 2017. Sağlıklı beslenme ve apiterapi için değerli bir arı ürünü: Perga (*Bee Bread*). Gıda 2000 Gıda Teknolojisi ve Tarım Dergisi, Sayı 180, s. 1-10, ISSN: 2458-763X.

King, D.S., Baskerville, R., Hellsten, Y., Senchina, D.S., Burke, L.M., Stear, S.J. 2012. A-Z of nutritional supplements: Dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance-Part 34. Br J Sports Med. 2012;46:689–90.

Krell, R. 1996. Value-Added Products From Beekeepıng. Food and Agriculture Organization of the United Nations Rome, FAO Agr. Servıces Bulletin No. 124.

Kroyer, G. and Hegedus, N. 2001. Evaluation of bioactive properties of pollen extracts as functional dietary food supplement. Innovative Food Science & Emerging Technologies 2 (3): 171-174.

Majewska, B.M. and Jasinski, Z. 2005. The Content of Mercury in Bee Bread Originating From Different Region of Poland. Journal of Apicultural Sci. 49 (2):69-73.

Mutsaers M., van Blitterswijk H., van 't Leven L., Kerkvliet J., van de Waerdt J. 2005. Bee bread. In: Mutsaers M. (Ed.), Bee products properties, processing and marketing. Agromisa Foundation. Wageningen. pp. 34-35.

Nakajima, Y., Tsuruma, K., Shimazawa, M., Mishima, S., Hara, H. 2009. Comparison of bee products based on assays of antioxidant capacities. BMC Complement Alter. Med. 9:4-10.

Pascoal, A., Rodrigues, S., Teixeira, A., Feás, X., Estevinho, L.M. 2014. Biological activities of commercial bee pollens: antimicrobial, antimutagenic, antioxidant, anti-inflammatory. Food Chem. Toxicol. 63:233-9.

Pasupuleti, V.R., Sammugam, L. et al. 2017. Honey, propolis, and royal jelly: a comprehensive review of their biological actions and health benefits. Oxidative Medicine and Cellular Longevity. Volume 2017, ID 1259510, 1-22.

Pavel, C.I., Marghitas, L.A., Bobiş, O., Dezmirean, D.S. 2011. Biological activities of royal jelly. Animal Sci. and Biotechnologies 44(2)1-11.

Pelly, F., Meyer, N.L., Pearce, J., Burkhart, S.J., Burke, L.M. 2014. Evaluation of food provision and nutrition support at the London 2012 Olympic Games: the opinion of sports nutrition experts. Int. J. Sport Nutr Exerc Metab. 24:674-683.

Rakita, D., Krivtsov, N., Uzbekova, D.G. (eds) 2010. Theoretical and practical basics of apitherapy (Russian), Roszdrav; Ryazan; pp 84-97.

Ramadan, M.F. and Al-Ghamdi, A. 2012. Bioactive compounds and health-promoting properties of royal jelly. Journal of Functional Foods, 4:39-52.

Sampath, K.P., Bhowmik, D., Chiranji, B., Chandira, M.R. 2010. Medicinal uses and health benefits of honey. J Chem Pharm. Res. 2:385-395.

Şanlıer, N. 2018. Balın sağlıklı beslenmedeki yeri ve önemi. Uluslararası Avrasya Doğal Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi, Kongre & Sergi, 12-15 Temmuz, Ankara.

Sforcin, J. M. 2007. Propolis and the immune system: a review. Journal of Ethnopharmacology 113: 1-14.

Silva, D.B., Miranda, A.P., Silva, D.B., Angelo, D. et al. 2015. Propolis and swimming in the prevention of atherogenesis and left ventricular hypertrophy in hypercholesterolemic mice Braz. J. Biol., Vol. 75, No. 2, pp. 414-422.

Takagi, Y., Choi, I.S., Yamashita, T., Nakamura, T., Suzuki, I., Hasegawa, T. 2005. Immune activation and radioprotection by propolis. Am. J. Chin. Med. 33:231-40.

Vásquez, A. and Olofsson T.C. 2009. The lactic acid bacteria involved in the production of bee pollen and bee bread. J. Apic. Res. 48:189-95.

Viuda-Martos, M., Ruiz-Navajas, Y., Fernández-López, J., Pérez-Alvarez, J.A. 2008. Functional properties of honey, propolis, and royal jelly. J Food Sci. 73:R117-24.

Yucel, B., Topal, E., Akçiçek, E., Kösoğlu, M. 2014. Propolisin insan sağlığına etkileri. Anadolu J. of AARI, 24(2):41-19.

Zuluaga, C.M., Serrato, J.C. and Quicazan, M.C. 2015. Chemical, nutritional and bioactive characterization of colombian bee-bread. Chemical Engineering Transactions 43:175-180.

Williams, M.H. 1992. Ergogenic and Ergolytic Substances. Medicine And Science in Sports and Exercise, Baltimore, Md. September, pp. 344-348.

Üniversite Öğrencilerinin Esenlik Algılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

*Orhan İ.**
**Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Esenlik bireyin fiziksel, psikolojik, sosyal, manevi açılardan iyi oluşu ve bunların birbirinden ayrılmadan dengeli biçimde yüksek bir yaşam kalitesiyle hayatını sürdürebilmesidir. Araştırmamızın amacı üniversite öğrencilerinin esenlik algılarının bazı değişkenler açısından değerlendirilmesidir. Yöntem: Araştırmaya üniversitede öğrenim gören 44 erkek 63 kadın olmak üzere toplam 107 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere kişisel bilgi formu ve altı alt boyutu olan algılanan esenlik ölçeği uygulanmıştır. Algılanan esenlik ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanları cinsiyet, düzenli spor yapıp yapmamaları, alkol ve sigara kullanımı açısından Independent Samples T Test ile karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin algılanan esenlik ölçeği puanlarının düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin esenlik algılarında cinsiyet, düzenli spor yapıp yapmamaları, alkol ve sigara kullanımı açısından farka rastlanmamıştır. Ancak erkek ve kadınlar ayrı ayrı değerlendirildiğinde düzenli spor yapan kadınların fiziksel, duygusal ve toplam esenlik puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Alkol kullanan erkeklerin psikolojik ve entelektüel esenlik puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Algılanan esenlik, spor, alkol sigara.

EXAMINING THE WELLNESS PERCEPTIONS OF UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO SOME VARIABLES

ABSTRACT

The wellness is to be able to live with a high quality of life in a good and balanced manner in physical, psychological, social and spiritual. The aim of our study is to evaluate the perception of wellness of university students in terms of some variables. A Toplam of 107 students (44 male, 63 female) were included in the study. The students' personal information form and the perceived wellness scale with six sub-dimensions were applied to the students. The scores obtained from the sub-dimensions of the perceived wellness scale were compared with gender, to do regular sport, alcohol and cigarette use with Independent Samples T Test. The perceived wellness scale scores of the students were found to be low. There were no differences in the perception of wellness of the students in terms of gender, to do regular sport, alcohol and smoking. However, when the men and women were evaluated separately, physical, emotional and Toplam wellness scores of women who exercise regularly were found to be significantly higher. The psychological and intellectual wellness scores of males using alcohol were significantly higher.

Key words: Perceived wellness, sports, alcohol smoking.

GİRİŞ

Esenlik bireyin fiziksel, psikolojik, sosyal, manevi açılardan iyi oluşu ve bunların birbirinden ayrılmadan dengeli biçimde yüksek bir yaşam kalitesiyle hayatını sürdürebilmesidir.

Esenlik (wellness) kavramı farklı boyutlarıyla üstünde önemle durulan konular arasında yer almaktadır (Vuković ve ark. 2015, Sidman ve ark. 2009, McGee ve ark. 2019).

Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) iyilik halini; “insan varlığının fiziksel, manevi (spiritüel), psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişimine izin veren bir yaşam biçimi” olarak tanımlamışlardır (Adams, Bezner ve Steinhardt 1997). Myers, Sweeney ve Witmer (2000), iyilik halini, "en iyi düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam sürdürmek” olarak tanımlamışlardır (Myers ve ark. 2000-s.252). İdeal olarak; her bir bireyin gerçekleştirebilme kapasitesine sahip olduğu en iyi sağlık ve refah durumudur (Ivey ve ark., 2013).

İyilik hali kuramı; insanların sadece sorunlarına değil gelişimsel güçlerine de odaklanmaları durumunda iyi gelişim gösterdiklerini vurgulamaktadır (Myers ve ark. 2000, 2010). Psikolojik olarak sağlam bir zihin yapısına sahip olmak; stresin, krizin ya da problemin yokluğu değil, onlarla başarılı bir biçimde başa çıkma anlamına gelmektedir (Brooks ve Goldstein, 2003). Bireylerin yaşam tarzlarında değişiklikler yapmaları sağlanarak sağlık ve iyilik halini artırmanın olası olduğu düşünülmektedir (Doğan, 2006).

Myers ve arkadaşları(2000)'na göre iyilik hali yüksek olan kişiler, spiritüellik, değer duygusu, kontrol duygusu, mantıksal inançlar, duyarlık, cinsel kimlik, entelektüel uyarılma, öz bakım, espri becerisi, beslenme, spor yapma, stres yönetimi, iş tatmini, hobiler, arkadaşlık ve aşk boyutlarında da yüksek performans göstermektedirler (Myers ve ark. 2000-s.41). Myers ve Williard'a (2003) göre bu yaklaşım kişilere, daha sağlıklı yaşam tarzları benimsemeleri konusunda yardım etmektedir.

Esenlik; "kişinin fiziksel, zihinsel ve manevi iyi oluşunun birbirileriyle entegre edilmesi ve dengelenmesi yoluyla yaşam kalitesinin yükseltilmesi süreci" olarak tanımlanabilir (Harari 2002).

Pek çok teorisyen, esenliğin en iyi biçimde, mutlak kurallardan ziyade göreli olarak ifade edilebileceğini öne sürmüşlerdir. Dolayısıyla, sağlık bilimleri literatürü çeşitli esenlik tanımları ve modelleri içermektedir.

Halbert Dunn, esenlik kavramını ilk ortaya çıkaran kişi olarak tanınır. Ardell, esenlik teriminin ilk kez elli yıl kadar önce Dunn tarafından kullanıldığını ve onun kitaplarının ve makalelerinin esenlik hareketinin oluşturulmasına yardımcı olduğunu öne sürmektedir.

Bir doktor ve 1935-1950 yılları arasında A.B.D. Ulusal Yaşam statistikleri Bürosu Başkanı olarak Dunn, Amerikan halkının sağlık ölçümlerinin mortalite ve morbidite oranları baz alınarak yapıldığını fark etmiştir ve bunu "hastalıklara karşı savaşmak, daha iyi bir esenlik durumu için savaşmaktan daha kolaydır" şeklinde yorumlamıştır (Lauzon 2001).

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin algılanan esenlik düzeylerini belirlemek ve cinsiyet, düzenli spor yapıp yapmamaları, alkol ve sigara kullanımı açısından algılanan esenlik puanları arasında fark olup olmadığını incelemektir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenler açısından algılanan esenlik düzeyi incelendiğinden betimsel araştırma yöntemlerinden nedensel-karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu açıdan bağımsız değişkenler cinsiyet, düzenli spor yapıp yapmamaları, alkol ve sigara kullanımı şeklinde belirlenmiştir. Bağımlı değişken ise öğrencilerin algılanan esenlik puanı olarak belirlenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmaya Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören 44 erkek 63 kadın olmak üzere toplam 107 öğrenci katılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, ve "Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)" kullanılmıştır.

3.3.1. Algılanan Esenlik Ölçeği

Adams, Benzer, Garner ve Woodruff tarafından 1997 yılında geliştirilmiş olan Algılanan Esenlik Ölçeği (Perceived Wellness Scale) (Adams ve ark. 1997). Memnun (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. AEÖ altılı likert tipi, 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten 36 ile 216 arası puan alınabilmektedir. 144 puan ve altı iyilik halinin düşük olduğunu, 144 puan üstü ise iyilik halinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda puanın yükselmesi iyilik halinin de artması anlamına gelmektedir. Ölçeğin çeviri geçerliliği için oluşturulan 36 kişilik uzmanın görüşlerinin değerlendirme sonuçları çeviri işleminin yeterli olduğunu göstermektedir. Güvenirlik çalışması sonucu hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ilk uygulama için .82; ikinci uygulamada ise .84 olarak belirlenmiştir. Ön test ve son test için hesaplanan korelasyon katsayıları bütün maddeler için p<.001 düzeyinde oldukça yüksek ilişki olduğunu göstermiştir (Memnun 2006).

3.4. Verilerin Analizi

Bu araştırma kapsamında veri toplama aracı ile elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Öğrencilerin dağılımını görmek açısından frekans yüzdeliklerden faydalanılmıştır. Algılanan esenlik ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanları cinsiyet, düzenli spor yapıp yapmamaları, alkol ve sigara kullanımı açısından Independent Samples T Test ile karşılaştırılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete göre BKİ, sigara ve alkol kullanımı ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam esenlik puanları.

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std.Sapma	p
BKİ	ERKEK	44	23,53	3,26	**,001****
	KADIN	63	21,42	3,12	
Sigara	ERKEK	44	1,50	,506	**,001****
	KADIN	63	1,79	,408	
Alkol	ERKEK	44	1,52	,505	,096
	KADIN	63	1,68	,469	
Fiziksel Esenlik	ERKEK	44	26,25	5,711	,598
	KADIN	63	25,75	4,154	
Spiritüel Esenlik	ERKEK	44	23,36	4,047	,741
	KADIN	63	23,65	4,639	
Psikolojik Esenlik	ERKEK	44	23,70	4,262	,054
	KADIN	63	22,00	4,590	
Sosyal Esenlik	ERKEK	44	22,43	3,592	,407
	KADIN	63	21,87	3,285	
Duygusal Esenlik	ERKEK	44	21,00	4,292	,955
	KADIN	63	20,95	4,282	
Entelektüel Esenlik	ERKEK	44	24,25	3,889	,463
	KADIN	63	23,73	3,366	
Toplam Esenlik Puanı	ERKEK	44	141,00	17,117	,332

	KADIN	63	137,95	15,016	
Esenlik Puan Ortalama	ERKEK	44	3,9667	,44994	,243
	KADIN	63	3,8686	,40696	

**p<0,01

Cinsiyete göre BKİ, sigara ve alkol kullanımı ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam esenlik puanları değerlendirildiğinde, BKİ ve sigara kullanımının erkekler yönünde anlamlı düzeyde farklı olduğu belirlenmiştir (p<0,01).

Tablo 2. Spor yapma durumunun cinsiyete göre dağılımı.

Cinsiyet	Düzenli Spor Yapmayanlar	Düzenli Spor Yapanlar	Toplam
ERKEK	15	28	43
KADIN	42	20	62
Toplam	57	48	105

Spor yapma durumu cinsiyete göre değerlendirildiğinde düzenli spor yapan 28 erkek, 20 kadın varken düzenli spor yapmayan 15 erkek ve 42 kadın yer almaktadır. Düzenli spor yapan erkekler daha fazla sayıda olduğu görülürken kadınların sayısının daha az olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Spor yapma durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark sonuçları.

	Spor Yapma Durumu	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Fiziksel esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	57	25,39	4,246	,199
	Düzenli Spor Yapanlar	48	26,60	5,398	
Spiritüel esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	57	23,35	4,805	,545
	Düzenli Spor Yapanlar	48	23,88	3,885	
Psikolojik esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	57	22,86	4,228	,704
	Düzenli Spor Yapanlar	48	22,52	4,877	
Sosyal esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	57	21,63	3,177	,141
	Düzenli Spor Yapanlar	48	22,63	3,682	
Duygusal esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	57	20,30	3,868	,061
	Düzenli Spor Yapanlar	48	21,85	4,543	
Entelektüel esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	57	23,42	3,134	,144
	Düzenli Spor Yapanlar	48	24,44	3,946	
Toplam Esenlik Puanı	Düzenli Spor Yapmayanlar	57	136,95	14,209	,108
	Düzenli Spor Yapanlar	48	**141,92**	17,169	

p>0,05

Spor yapma durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark değerlendirildiğinde, spor yapma durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 4. Erkeklerin spor yapma durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark sonuçları.

		N	Ortalama	Std. Sapma	p
Fiziksel Esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	15	26,27	5,587	,901
	Düzenli Spor Yapanlar	28	26,04	5,872	
Spiritüel Esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	15	23,47	4,764	,913
	Düzenli Spor Yapanlar	28	23,32	3,782	
Psikolojik Esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	15	25,20	4,092	,078
	Düzenli Spor Yapanlar	28	22,79	4,211	
Sosyal Esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	15	22,13	3,182	,733
	Düzenli Spor Yapanlar	28	22,54	3,892	
Duygusal Esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	15	20,80	3,121	,887
	Düzenli Spor Yapanlar	28	21,00	4,891	
Entelektüel Esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	15	23,53	3,182	,485
	Düzenli Spor Yapanlar	28	24,39	4,104	
Toplam Esenlik Puanı	Düzenli Spor Yapmayanlar	15	**141,40**	15,217	,811
	Düzenli Spor Yapanlar	28	140,07	18,186	

p>0,05

Spor yapma durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark erkekler açısından değerlendirildiğinde, spor yapma durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 5. Kadınların spor yapma durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark sonuçları.

		N	Ortalama	Std. Sapma	p
Fiziksel Esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	42	25,07	3,685	**,037***
	Düzenli Spor Yapanlar	20	27,40	4,684	
Spiritüel Esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	42	23,31	4,876	,289
	Düzenli Spor Yapanlar	20	24,65	3,990	
Psikolojik Esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	42	22,02	3,997	,921
	Düzenli Spor Yapanlar	20	22,15	5,779	
Sosyal Esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	42	21,45	3,195	,151
	Düzenli Spor Yapanlar	20	22,75	3,462	
Duygusal Esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	42	20,12	4,121	**,009****
	Düzenli Spor Yapanlar	20	23,05	3,804	
Entelektüel Esenlik	Düzenli Spor Yapmayanlar	42	23,38	3,154	,228
	Düzenli Spor Yapanlar	20	24,50	3,818	
Toplam Esenlik Puanı	Düzenli Spor Yapmayanlar	42	135,36	13,670	**,022***
	Düzenli Spor Yapanlar	20	**144,50**	15,720	

** p<0,01; *p<0,05

Spor yapma durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark kadınlar açısından değerlendirildiğinde, toplam esenlik puanı, fiziksel esenlik puanı açısından düzenli spor yapanlar yönünde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark varken duygusal esenlik alt boyutunda $p<0,01$ düzeyinde düzenli spor yapanlar yönünde anlamlı fark vardır.

Tablo 6. Sigara içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark sonuçları.

	Sigara	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Fiziksel Esenlik	EVET	35	25,54	5,238	,543
	HAYIR	72	26,15	4,653	
Spiritüel Esenlik	EVET	35	23,09	4,712	,465
	HAYIR	72	23,75	4,238	
Psikolojik Esenlik	EVET	35	22,71	5,062	,983
	HAYIR	72	22,69	4,265	
Sosyal Esenlik	EVET	35	22,57	3,174	,324
	HAYIR	72	21,88	3,516	
Duygusal Esenlik	EVET	35	20,91	4,475	,923
	HAYIR	72	21,00	4,193	
Entelektüel Esenlik	EVET	35	23,60	3,415	,491
	HAYIR	72	24,11	3,672	
Toplam Esenlik Puanı	EVET	35	138,43	17,402	,726
	HAYIR	72	**139,58**	15,240	

$p>0,05$

Sigara içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark değerlendirildiğinde, sigara içme durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Erkeklerin sigara içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark sonuçları.

	Sigara	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Fiziksel Esenlik	EVET	22	25,50	5,578	,390
	HAYIR	22	27,00	5,872	
Spiritüel Esenlik	EVET	22	22,91	4,023	,463
	HAYIR	22	23,82	4,113	
Psikolojik Esenlik	EVET	22	23,64	4,381	,917
	HAYIR	22	23,77	4,242	
Sosyal Esenlik	EVET	22	22,50	3,051	,902
	HAYIR	22	22,36	4,135	
Duygusal Esenlik	EVET	22	20,82	4,563	,782
	HAYIR	22	21,18	4,102	
Entelektüel Esenlik	EVET	22	23,73	3,615	,379
	HAYIR	22	24,77	4,163	

Toplam Esenlik Puanı	EVET	22	139,09	17,001	,466
	HAYIR	22	142,91	17,413	

p>0,05

Sigara içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark erkekler açısından değerlendirildiğinde, sigara içme durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 8. Kadınların sigara içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark sonuçları.

	Sigara	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Fiziksel Esenlik	EVET	13	25,62	4,822	,900
	HAYIR	50	25,78	4,017	
Spiritüel Esenlik	EVET	13	23,38	5,867	,819
	HAYIR	50	23,72	4,333	
Psikolojik Esenlik	EVET	13	21,15	5,900	,460
	HAYIR	50	22,22	4,230	
Sosyal Esenlik	EVET	13	22,69	3,497	,317
	HAYIR	50	21,66	3,230	
Duygusal Esenlik	EVET	13	21,08	4,499	,907
	HAYIR	50	20,92	4,271	
Entelektüel Esenlik	EVET	13	23,38	3,176	,681
	HAYIR	50	23,82	3,439	
Toplam Esenlik Puanı	EVET	13	25,62	4,822	,864
	HAYIR	50	25,78	4,017	

p>0,05

Sigara içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark kadınlar açısından değerlendirildiğinde, sigara içme durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 9. Alkol içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark sonuçları.

	Alkol	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Fiziksel Esenlik	EVET	41	26,20	5,316	,685
	HAYIR	66	25,80	4,548	
Spiritüel Esenlik	EVET	41	23,00	4,566	,325
	HAYIR	66	23,86	4,275	
Psikolojik Esenlik	EVET	41	23,07	4,901	,504
	HAYIR	66	22,47	4,283	
Sosyal Esenlik	EVET	41	22,63	3,269	,205
	HAYIR	66	21,77	3,476	
Duygusal Esenlik	EVET	41	21,27	4,159	,574
	HAYIR	66	20,79	4,352	

Entelektüel Esenlik	EVET	41	24,54	3,809	,179
	HAYIR	66	23,58	3,411	
Toplam Esenlik Puanı	EVET	41	140,71	18,452	,444
	HAYIR	66	138,27	14,169	

p>0,05

Alkol içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark değerlendirildiğinde, alkol içme durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 10. Erkeklerin alkol içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark sonuçları.

	Alkol	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Fiziksel Esenlik	EVET	21	26,95	5,563	,442
	HAYIR	23	25,61	5,891	
Spiritüel Esenlik	EVET	21	23,57	4,925	,749
	HAYIR	23	23,17	3,143	
Psikolojik Esenlik	EVET	21	25,19	3,558	**,025***
	HAYIR	23	22,35	4,468	
Sosyal Esenlik	EVET	21	22,71	3,580	,624
	HAYIR	23	22,17	3,664	
Duygusal Esenlik	EVET	21	21,62	3,201	,367
	HAYIR	23	20,43	5,097	
Entelektüel Esenlik	EVET	21	25,48	3,894	**,044***
	HAYIR	23	23,13	3,609	
Toplam Esenlik Puanı	EVET	21	145,52	17,489	,094
	HAYIR	23	136,87	16,038	

* p<0,05

Alkol içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark erkekler açısından değerlendirildiğinde, alkol içme durumunun psikolojik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında alkol içenler yönünde anlamlı farka rastlanmıştır (p<0,05).

Tablo 11. Kadınların alkol içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark sonuçları.

	Alkol	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Fiziksel Esenlik	EVET	20	25,40	5,062	,656
	HAYIR	43	25,91	3,715	
Spiritüel Esenlik	EVET	20	22,40	4,198	,146
	HAYIR	43	24,23	4,765	
Psikolojik Esenlik	EVET	20	20,85	5,204	,177
	HAYIR	43	22,53	4,233	
Sosyal Esenlik	EVET	20	22,55	3,000	,268
	HAYIR	43	21,56	3,397	

Duygusal Esenlik	EVET	20	20,90	5,036	,948
	HAYIR	43	20,98	3,949	
Entelektüel Esenlik	EVET	20	23,55	3,546	,775
	HAYIR	43	23,81	3,318	
Toplam Esenlik Puanı	EVET	20	135,65	18,500	,411
	HAYIR	43	139,02	13,203	

p>0,05

Alkol içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark kadınlar açısından değerlendirildiğinde, alkol içme durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır (p>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Cinsiyete göre BKİ, sigara ve alkol kullanımı ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam esenlik puanları değerlendirildiğinde, BKİ ve sigara kullanımının erkekler yönünde anlamlı düzeyde farklı olduğu belirlenmiştir (p<0,01). Toplam esenlik puanı ve alt boyutları arasında cinsiyet açısından bir farka rastlanmamıştır. Bu bulgular Memnun (2006)'un beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algılarını değerlendirdiği araştırmasında cinsiyet açısından elde ettiği bulgular ile benzerlik göstermektedir (Memnun 2006).

Spor yapma durumu cinsiyete göre değerlendirildiğinde düzenli spor yapan 28 erkek, 20 kadın varken düzenli spor yapmayan 15 erkek ve 42 kadın yer almaktadır. Düzenli spor yapan erkekler daha fazla sayıda olduğu görülürken kadınların sayısının daha az olduğu görülmektedir.

Spor yapma durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark değerlendirildiğinde, spor yapma durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır (p>0,05). Spor yapma durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları cinsiyet açısından değerlendirildiğinde erkeklerde spor yapma durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır (p>0,05). Kadınlarda ise toplam esenlik puanı ve fiziksel esenlik puanı açısından düzenli spor yapanlar yönünde p<0,05 düzeyinde, duygusal esenlik alt boyutunda düzenli spor yapanlar yönünde p<0,01 düzeyinde anlamlı fark vardır.

Araştırmamızda spor yapma durumu ile toplam esenlik ve alt boyutları puanları arasında her iki cinsiyet birlikte değerlendirildiğinde anlamlı farka rastlanmamıştır. Ancak sadece kadınlar değerlendirildiğinde ise toplam esenlik puanı, fiziksel esenlik ve duygusal esenlik puanları arasında anlamlı fark belirlenmiştir. Bu bulgular ile Doğan'ın (2006) üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin incelenmesi başlıklı araştırması ile benzerlik göstermektedir.

Sigara içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark değerlendirildiğinde, sigara içme durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır (p>0,05).

Sigara içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark cinsiyet açısından değerlendirildiğinde erkekler açısından sigara içme durumu ile toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır (p>0,05). Kadınlar açısından değerlendirildiğinde benzer biçimde sigara içme durumu ile toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır (p>0,05).

Alkol içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark değerlendirildiğinde, alkol içme durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Alkol içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark cinsiyet açısından değerlendirildiğinde erkekler açısından alkol içme durumunun psikolojik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında alkol içenler yönünde anlamlı farka rastlanmıştır ($p<0,05$). Kadınlar açısından değerlendirildiğinde ise alkol içme durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmamızda tüm katılımcılar birlikte değerlendirildiğinde sigara ve alkol kullanımı ile toplam esenlik ve alt boyutları puanları arasında anlamlı farka rastlanmamıştır. Bu bulgular ile Doğan'ın (2006) üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin incelenmesi başlıklı araştırması ile benzerlik göstermektedir (Doğan 2006).

Sonuç olarak cinsiyet açısından üniversite öğrencilerinde toplam esenlik ve alt boyutları puanları arasında farka rastlanmamıştır. Sigara ve alkol kullanımının toplam esenlik puanlarına etkisinin olmadığı söylenebilir. Ancak alkol kullanan erkeklerde psikolojik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında alkol içenler yönünde anlamlı farka rastlanmıştır.

KAYNAKLAR

Adams T, Bezner J, Steinhardt M. (1997) The conceptualization and measurement of perceived wellness: integrating balance across and within dimensions. American Journal of Health Promotion. Jan-Feb;11(3):208-18.

Brooks, R., and Goldstein, S., (2003), The power of resilience: Achieving balance, confidence and personal strength in your life. New York: The McGraw Hill.).

Doğan T. (2006) Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hallerinin İncelenmesi H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education). 30 (2006) 120-129.

Doğan, T., (2004). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.).

Harari M.J.(2002), A Psychometric Investigation of A Model-Based Measure of Perceived Wellness, Akron Üniversitesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Ivey, A.E., Ivey, M.B., Myers, J.E., and Sweeney, T.J. (2013). Gelişimsel psikolojik danışma ve terapi: Yaşam boyu iyilik halini arttırmak. F. Korkut Owen, İngilizce ve Türkçe Edt.,(Orijinal kitabın basım tarihi 2005) Ankara: Türk PDRDER Yayınları

Lauzon L.L. (2001), Teacher Wellness: An Interpretive Inquiry, Victoria Üniversitesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi.

McGee, Melissa, Nagel Liza, and Moore Meighan K. (2019). A study of university classroom strategies aimed at increasing spiritual health." College Student Journal, vol. 37, no. 4, 2003, p. 583

Memnun, S., (2006). Algılanan Esenlik Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Myers, J.E. and Williard, K., (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental, wellness approach. Counseling and Values, 47, 142-155.

Myers, J.E., Sweeney, T.J. ve Witmer, J.M., (2010). İyilik hali (wellness) çalışma kitabı. (Çev.: F. Korkut Owen) Ankara: Anı Yay.

Myers, J.E., Sweeney, T.J., and Witmer, J.M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. Journal of Counseling and Development, 78, 251-266. DOI:10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x

Sidman, Cara L.; D'Abundo, Michelle Lee; Hritz, Nancy (2009). Exercise Self-Efficacy and Perceived Wellness among College Students in a Basic Studies Course. International Electronic Journal of Health Education, v12 p162-174

Vuković P, Čavlin G, Čavlin M. (2015). Complementarity In The Development Of Rural Tourism With The Development Of Thermal Baths, Spa And Welness Tourism- Economics of Agriculture (62) 1 (259-270).

Antik Çağlarda Değişik Ülkelerde Futbol Görselleri Ve Kadın Futbolu

Prof. Dr. Faruk YAMANER,
Prof. Dr. Gülten İMAMOĞLU,
Öğr. Görevlisi Dr. Gamze DERYAHANOĞLU,
Öğr. Görevlisi Emre YAMANER

Özet

Bu çalışmada antik çağlarda değişik ülkelerde futbol görsellerine göre futbolun kaynağı ve kadınların futbol oynaması araştırılması amaçlanmıştır. Literatür taraması yapılmıştır.

Antik çağlarda futbol benzeri oyunlar değişik ülkelerde oynanmıştır. Bu oyunların birçoğunu kadınlarda oynamıştır. Bu oyunlar Fransa ve İngiltere'de, Çin'de, orta Asya'da, antik yunanda, Roma'da, Japonya'da, Mısır'da, Avusturalya'da ve Amerika kıtasında oynanmıştır. Bu oyunların bazıları Çin'de "Tsu Chu", Türklerde "tepük", Floransa'da "Calcio", Antik Yunan ve Roma'da "Harpastum", Japonya'da "Kemari" ve Amerika kıtasında "Aqsaqtuk" olarak görülür.

Antik çağlarda değişik ülkelerde bugünkü futbolun kaynağını teşkil edecek sporlar oynanmıştır. Futbol antik çağlarda kadınlar arasında da oynanmıştır. Futbolun orijininin bir ülkenin değil birçok ülke ve milletin oyunlarının bir ürünü olduğu düşünülmektedir. Bu düşünce edebi kaynaklar yanında figürlerden de anlaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Tarih öncesi çağ, Antik Çağ, Futbol

FOOTBALL IMAGES AND WOMEN'S FOOTBALL IN ANCIENT COUNTRIES

Abstract

In this study, it was aimed to investigate the sources of football in different countries and football play by women. Literature review was performed.

In ancient times, football-like games were played in different countries. Many of these games have been played by women. These games were played in France and England, China, Central Asia, ancient Greece, Rome, Japan, Egypt, Australia and the Americas. Some of these games are known as "Tsu Chu" in China, in Turks " Tepük", "Calcio" in Florence, "Harpaston" in Ancient Greece and Rome, " Kemari" in Japan and "Aqsaqtuk" in American continent.

In ancient times, sports were played in various countries to form the source of today's football. Football was also played among women in ancient times. The origin of football is thought to be a product of the games of many countries and nations, not of a country. This idea is understood from the figures as well as literary sources.

Key words: Prehistoric ages, Ancient ages, Football

Giriş ve Amaç

Futbol oyununun geçmişi, milattan önceki dönemlere kadar uzanmaktadır. Futbol, milattan önceki dönemlerde birçok toplumda farklı isimlerle oynanmıştır. Futbol; içinde bulunduğu toplumun, düşünce ve inanç yapısından etkilenmiştir. Geçmiş dönemlerde futbol, birçok toplum tarafından askeri eğitim olarak kullanılsa da, zaman içerisinde geniş halk kitlelerinin katıldığı spor organizasyonlarına dönüşmüştür. Geçmiş dönemde oynanan futbolun farklı toplumlarda farklı isimlerle oynandığı, sadece erkeklerin değil aynı zamanda kadınların da bu sporu oynadığı, toplumların inanç ve düşünce sistemlerinin futbol üzerinde büyük bir etkisi olduğu belirlenmiştir (Tazegül,2017). Kadın Futbolunun eski biçimleri pek çok ülkede geniş çapta oynanmış görünmektedir.

Çin'de milattan öncelerde oynanan 'cuju' adlı oyun, bazı kaynaklarca en eski futbol benzeri oyun olarak belirtilmektedir (Goldblatt, 2008). Çin'de oyunun adı 'cuju' iken ayak topunun bazı farklı formları Japonya'da 'kameri', Avustralya'da 'Marn Grook', Roma'da 'Harpastum', Normandiya'da 'La Soule', Floransa'da 'Calcio' adı ile bilinir (Aktükün, 2010). Bazı literatürde ise futbol milattan önce 5000-2500 arasında Çin'de ve benzer tarihlerde Mısırda başladığı belirtilmektedir. Yine Futbol tarihiyle ilgili yapıtlara bakıldığında, sunumlarda Çin'den sonra Japonya'ya ve ardından Mısır'a geçildiği görülür (Erdoğan,2008). Amerikan futbolu olarak bilinen oyun, futbol (Avrupa futbolu) ve İngiliz Ragbi oyununun bir kombinasyonudur. Ancak, eskilerin Yunanlıların bu üç sporun da atası olan bir spor oynadığına inanılıyor. Milattan önce 2000 yıllarında oynanan bir Yunan oyunu olan Harpaston, klasik edebiyatta sıkça bahsedilen bir oyundur. Acımasız bir oyun olarak anıldı. Bu eski sporun çok basit kuralları vardı: topu tekmelemek, onunla koşmak ya da atmak, her durumda gol çizgisi boyunca puan kazanıyordu. Savunmanın amacı, diğer takımın herhangi bir şekilde gol atmasını engellemekti. Tanımlanan bir saha uzunluğu, kenar çizgisi sınırı ve takımdaki belirli oyuncu sayısı yoktu. Başka bir deyişle, kuralsız bir oyundu. İngiltere'nin modern futbolun doğum yeri olduğuna inanılıyor (https://hubpages.com).

Futbol 'un belirsiz kökenleri, günümüzde popülerliği göz önüne alındığında ironiktir. Tarihçiler, futbolun tarihini açıklamaya çalıştılar, ancak futbolun eski kökenleri onu gizemli bir hale getirdi. Tarihçiler, ilk olarak futbol benzeri oyunlar oynayan kültürleri incelediler. Futbolun nasıl başladığını daha net görmek için kökenlerini ikiye bölebiliriz. İlk olarak 4,500 yıl öncesine kadar dayanan eski zamanlardaki futbol ve sonra günümüz futbolunun selefi futbol dönemidir. Tarihi eserler ve kalıcı gelenekler, futbolun Mısır, Eski Çin ve Roma'da oynandığını açıkça ortaya koyuyor. Oyunun temel ilkeleri yıllar boyunca aynı kaldı ve orta çağda oynanmaya devam etti (https://translate.google.com).

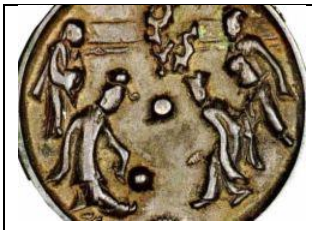
20. yüzyılın yaklaşık üçte ikilik bir bölümünde farklı coğrafyalarda kadınların oyunu oynaması resmi olarak yasaklanmıştır. İngiltere Futbol Birliği yapar ve 5 Aralık 1921'de "....futbol oyunu kadınlar için uygun değildir ve teşvik edilmemelidir" diyerek kadınların futbol oynamasını yasaklar. Almanya'da 1955- 1970 yılları arasında kadın futbol takımlarının kurulmasını ve maç organizasyonlarını engelleyen bir dizi karar alınarak, gerekçesi kadınların fiziksel yapılarına zarar gelmesine dayandırılır. Benzer şekilde Brezilya Ulusal Spor Konseyi'nin 1941 yılındaki kadınların futbol, boks, dekatlon gibi spor dallarına katılımını yasaklayan kararı 1979'a kadar yürürlükte kalacaktır. Böylece, spor kurumlarının doğrudan yasaklamaları neticesinde, farklı coğrafyalardan kadınlar 1970'lere kadar örgütlü futboldan uzak durmak zorunda kalır (Öztürk ve Koca,2015). 20. Yüzyılda kadınlara yasak olan futbolun antik çağlarda kadınlar arasında yapıldığı belirtilmektedir. Bu konuya katkı sağlama amacı ile bu çalışma yapılmıştır.

Gelişme ve Sonuç

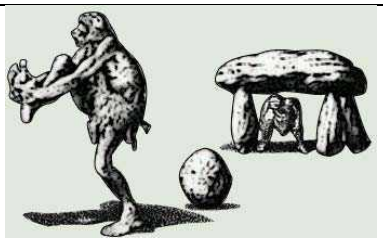
Belgelendirilebilen çeşitli efsane ve rivayetler arasında, bugünkü futbolun kökeni olarak Eski Yunan'da "Episkyros, eski Roma'da Milattan önce 600' lü yıllarda Harpastum ve Pila paganika ya da eski Çin'de Tsuh-küh gibi oyunlar gösterilmektedir. Türk boylarının da bu oyunlarda maharetli olduğu zikredilmektedir (Yıldıran, 1997).

Tarih öncesi çağlarda futbol: Futbolun tarih öncesi kökenleri hakkında çok şey yazıldı. Problem şu. Bunlar tarih öncesidir; bu tanım gereği "belgelenmiş tarihten önce" anlamına gelir. Başka bir deyişle, gerçekten bilmiyoruz ve bu konuda yazılanların çoğu, genellikle diğer tarihçilerin hayali iddialarını geri dönüştüren tarihçilere dayanan bir spekülasyondur. Fakat

sağlam deliller geçince, çalışmak için çok fazla bir şey yok. Futbolun doğurganlık ayinleri olarak başladığı sıklıkla yazılır. Top güneşi sembolize etti, hedeflerin atılması iyi bir hasat sağladı ve rakip takımlar doğa çiftlerini temsil etti. Atalarımızın da oyunları oldu. (https://football-origins.com).



Şekil1. Tarih öncesi çağlarda futbolcular



Şekil 2. Tarih öncesi çağlarda futbolcu ve top

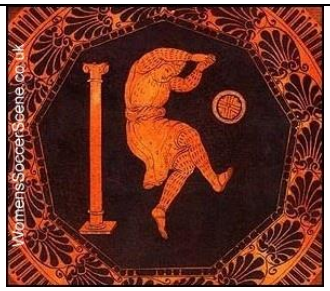
Fransa'da Futbol: Fransa'daki Lascaux mağaralarında bulunan ve 17.000 yıl öncesine ait mağara resimleri, bir futbol oyununu betimliyor gibi görünüyor (Şekil 3). Futbol oynadığı belirtilen kişilerin cinsiyetleri belli değildir (http://www.womenssoccerscene).

Antik Yunan'da futbol: Bir kadının yaklaşık 2700 yıllık eski bir Yunan dönemine ait vazo üzerinde top oynarken gösterilmiştir (Şekil 4). Herhangi bir futbolcu şutuna karşı kaleci iyi bir kurtarış yapıyor gibi görünüyor. Görüntüden topun özelliğini söylemek mümkün değildir. Eski kayıtlar, bu direğin topla vurmak için bir nokta olarak kullanıldığını, belki de rekabetçi bir oyunda puan kazanmanın bir yolu olduğunu gösteriyor (http://www.womenssoccerscene). Milattan önce Eski Yunanistan'da, iki eşit sayıdaki takımın topu diğer takımın başına atmaya çalışacağı "Episkyros" adlı bir oyun oynadılar. Takımlar arasında beyaz bir çizgi ve her takımın arkasında başka bir beyaz çizgi vardı. Takımlar sonunda takımlardan biri hattın gerisinde kalıncaya kadar topu sık sık değiştirirdi (https://www.sutori.com). Eski Yunanlıların futbol tarihindeki yerine bakılırsa Harpaston veya Harpastum adlı bir oyun oynadılar. Harpaston'da, topu tekmelemek, onunla koşmak ile bir gol çizgisinde hareket ettirmek veya çizgiyi geçerek başka bir oyuncuya atmakla puan kazanılabilir (http://www.understanding-).

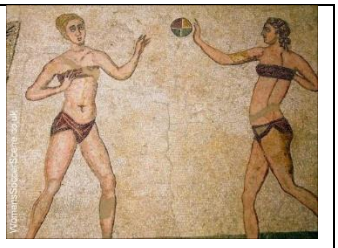
Antik Roma Kadınları Futbolu: Romalılar, 'Yunanlılar' tarafından çok etkilenmişlerdir. Büyük ihtimalle Yunan dönemi vazolarında tasvir edilen oyun Roma spor aktivitesinin bir parçası olarak kabul edildi. Eski kayıtlardan Romalıların 2000 yıldan daha uzun bir süre önce hava dolu futbol topları kullandıklarını ve şaşırtıcı şekilde bikini kaplı kızların Roma resimlerinde ve mozaiklerde top oyunları oynadıklarını anlıyoruz (Şekil 5). Şekil 5'deki figürler Sicilya'da keşfedildi ve Milattan sonra yaklaşık 300 yüzyıla kadar tarihleniyor (http://www.womenssoccerscene). Romalılar Yunanlılardan bu oyunu aldılar ve değiştirdiler. Harpastum adını verdikleri oyun günümüzün futbolunun öncüsü olarak nitelenir. Romalılar Harpastum'u Fransa'ya (milattan önce 50) ve Avrupa'nın diğer kavimlerine yaydılar (Erdoğan,2008). Antik Roma'daki futbolun kuralları, stratejileri veya taktikleri yoktur. Tek hedefi rakip takımın hedefine ulaşmak için 54 oyuncu (her takımda 27 kişi) tarafından oynandı. O kadar popüler oldu ki, ilk olimpiyatlara dahil edildi(https://translate.google.com).



Şekil 3. Lascaux mağaraları kaya figürleri, Fransa



Şekil 4. Antik Yunanistan Bayan Futbolu



Şekil 5. Antik Romada kadın futbolcular, Sicilya

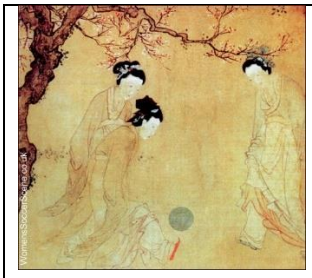
Antik Çin'de futbol: Çinli kadınlar da futbol oynadı. Tang Hanedanlığı kayıtları (Milattan sonra yaklaşık 800 yüzyıl, futbol versiyonlarının bir miktar tarihini anlatıyor, görünüşe göre iki farklı hedef tipi gelişti, biri direkler arasında, diğeri ise saha ortasında tek bir direk vardı. Belki Yunanca versiyonu gibiydi. Feodal zamanlarda Çinli kadınlar düşük statüde tutulmuşlardı ve kamu faaliyetinin dışında kalmışlardı. İstisna durum spor alanlarında kamusal alanda görünmelerine izin verildiği belirtilir. Kayıtlar, 17 yaşındaki bir kızın Çin ordusu askerlerinin bir takımını yendiğini gösteriyor. Çince kayıtlar aynı zamanda bize topu nasıl geliştirdiklerini, tüy ile dolu topun deri bir topla değiştirdiklerini, büyük olasılıkla bugün yaptığımız aynı nedenlerden biri, hava geçirmez bir deri (lastik) havada ve diğerinde tutmalarını söyledi (http://www.womenssoccerscene). Ayakla vurarak Çin'de oynanan bu oyuna Tsu Chu denmektedir. Tsu "ayakla vurma" anlamınadır. Chu ise "içerisi (tüy veya hayvan kılıyla) doldurulmuş deri top" demektir. Oyunda amaç ayakla topu 30- 40 cm çapındaki ağla örülü bir deliğe sokmaktır (Bu amaç oyunun oyunda düzenlenmiş amacıdır. Aslında oyun birden çok amaçları gerçekleştirir ve bunların da açıklanması gerekir). Futbol anlamına gelen Tsu Chu oyununu için gereksinimin ne olduğu, nasıl ve neden ortaya çıktığı belli değildir. Anlatılara göre, tipik olarak imparatorun doğum gününü kutlamada oynanmaktaydı. Dolayısıyla, egemen güç için bir kutlama gereksinimini gideren bir oyun karakterini taşımaktaydı. Milattan 2500 yıl önce Çin'de imparator Huang-ti'nin, askerlerine, yere dikilmiş iki mızrak arasından, bir topu ayakla tekmelemek suretiyle geçirmeye çalışarak çeviklik talimleri yaptırdığı eski Çin kaynaklarında belirtilmektedir. Çin askeri el-kitapları Tsu Chu'nun askerlerin fiziki eğitiminde kullanıldığını anlatmaktadır. Qin (Tsin) Hanedanlığı (milattan önce 221- milattan sonra 207) ve Han Hanedanlığı (milattan önce 206 – milattan sonra 220) sırasında yoğun bir şekilde oynandığı rapor edilmektedir. Bu kayıtlar bize, futbolun, aynı zamanda, askeri amaçlar için kullanıldığını göstermektedir (Erdoğan, 2008). Milattan önce 476'dan 221'e kadar, Cuju adlı bir spor Çin'de popüler olarak oynandı. Bu isim kabaca "topu ayakla tekmelemek" olarak çevrilir. Eski Çinliler, dikdörtgen bir oyun alanı içinde tekme attıkları deri bir topun içine tüyleri doldurdular. Bir gol atmak için, iki kutup arasına asılmış bir kumaş parçasından vurmak zorundalar. Oyun o kadar popüler oldu ki, askerlerin fiziksel olarak formda kalması için askeri liderler tarafından rekabetçi bir spor olarak kullanılıyordu. Oyun daha yaygın bir şekilde oynandıkça, kraliyet mahkemeleri profesyonel cuju oyuncuları tarafından oynanan cuju maçlarını düzenlemeye başladı. Turnuvalara kadınlardan ve sivillerden oluşan takımlar da katıldı. Tıpkı bugünkü futbolda olduğu gibi, Cuju oyuncularının topa, kolları ve elleri dışında vücudunun herhangi bir yerine dokunmalarına izin verilir. Oyunda oyuncuların kurallara uymasını sağlamak için hakemler bulunur. Günümüz futbolunun aksine, Cuju oynayabilecek oyuncu sayısı esnektir. Kraliyet mahkemesinin sponsorluğundaki maçlarda sayı 2 ile 10 arasında değişebilir, sayı genellikle 12 ile 16 arasındadır. Ancak tüm Cuju maçları gollerle kazanılmaz. Bazı turnuvalarda, oyunlara, oyuncuları oyunu nasıl oynadıklarına göre verilen

skorlarla karar verilir. Örneğin, çok kısa sürede pas atan veya topu alanın sınırları dışına vuran oyuncu, puan indirimleri ile cezalandırılır. En küçük kesintilere sahip olan takım kazanır. 17. Yüzyılın ortalarında, Cuju popülaritesinde düşmeye başladı. Bununla birlikte, oyun kuralları, günümüzde hala oyun oynamayı mümkün kılarak, çağlar boyunca yaşamını sürdürmüştür. Aynı dönemde Çinliler hakem izleyen cuju'larını oynuyorlardı, Eski Romalılar başka bir futbol versiyonunun tadını çıkardılar (https://translate.google.com).

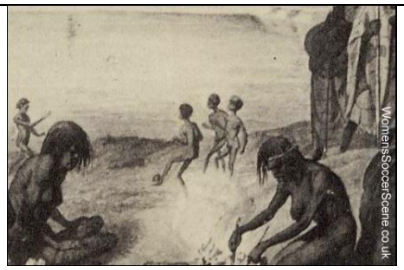
Eski Japonya'da Futbol: Kayıtlara göre, Japonya'da futbolun ilk biçimine milattan önce 1004'de rastlanır. Japonya'da milattan sonra 300-600 yıllarında çıkıp yaygınlaşan "Kemari" "oyunu bilinir. Bu oyun Tsu Chu'nun topu havada tutma biçimine benzemektedir. Ağaçlarla sınırlanmış dikdörtgen sahada oynanan oyunda, talaşla doldurulmuş 20-25 cm çapındaki topu yere düşürmeden havada 10-12 oyuncu paslaşmaktadırlar. Bir yarış yok, paslaşma ve yetenek var. Tsu Chu oyununda olduğu gibi bu oyun da aşağı tabakalara yayılmış ve 10 -16. yüzyılda Japonya'da en yaygın oyun olmuştur (Erdoğan,2008).

Eski Avustralya'da Futbol: Avustralya Aborjin çocuklarının (kızlar ve erkekler) 1857'den önce, Marn kasabası illüstrasyonunun (Şekil 7) gözlendiği durumlarda, Aborijin kültürünün çoğunda olduğu gibi, belki de 1000 yıldan fazla bir süre önce çok az değişikliğe uğramış olduğunu biliyoruz (http://www.womenssoccerscene).

İngiltere Krallığında futbol: Hayatta Kalan En Eski Futbol topu (Şekil 8) Stirling Şatosu'ndaki "Mary Queen of Scots" odasında bir panelin arkasında bulundu (şu anda Smith Müzesi Stirling'de). Kraliçe Mary'nin spora ilgi duyduğu biliniyordu. Özellikle futbola çok ilgisi vardı. Kraliyet günlüklerinde bir futbol oyununu kayıt altına almıştır. Carlisle Kalesi'nde ise futbol herkes için bir oyundu, görünüşe göre krallar ve kraliçeler dahil herkes tarafından oynandı (http://www.womenssoccerscene). Şekil 7' deki gravür, Alman kaşif Johan Wilhelm Theodor Ludwig von Blandowski'nin (1857) orijinal eskizinde çalışan Alman sanatçı Gustav Mützel tarafından yapılmıştır.



Şekil 6. Antik çağ Çin'de kadın futbolcular



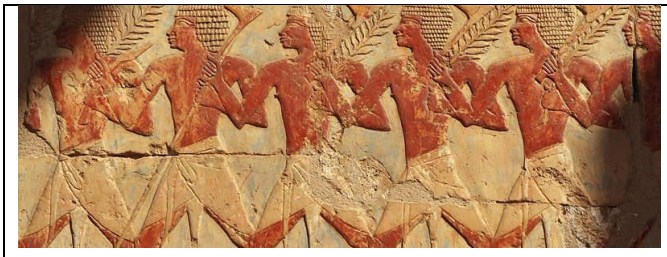
Şekil 7. Avustralya'da kadın futbolu



Şekil 8: Kadın futbol topu, Kraliçe topu, İngiltere

Antik Mısırda Futbol: Mısırdaki kalıntılarda (Beni-Hasan mezarlığındaki boyama), futbolun milattan önce 2500 yıllarında olduğuna işaret eden boyamalar, nesneler ve yazılar bulmuşlardır. Top oyunlarının amacının firavunlar için yapılan dinsel eğlence olduğu veya belli tanrılar için yapıldığı tahmin edilmektedir. Mısır'da Merruka mezarlarındaki duvar resimlerinde çeşitli futbolcu figürlerinin yanı sıra ayakla top oynayan insan şekillerine de rastlanmaktadır. Hatta Mısır'ın kurak iklimi, bu toplardan bir kısmının günümüze kadar ulaşmasını da sağlamıştır. Kahire, Berlin ve Londra müzelerinde örnekleri bulunan bu topların 7,5 santim çapında, deriden veya sık dokunmuş ketenden yapılmış ve zikzak dikişlerle dikilmiş, içleri kepek ve yosun kurusu gibi maddelerle doldurulmuş olduğu görülmektedir. Bunlar, yaklaşık 2500 yıl önceden

kalmadır (Erdoğan,2008). Mısır mezarlarında, Milattan önce 2,500 yılına kadar uzanan keten toplar keşfedilmiştir. Bu topların bir kısmı, sıçramasını artırmak için hayvan bağırsaklarından ya da derisinden yapılmıştır. Çizimlere dayanarak, bilim adamları Mısırlıların değişik şölenler sırasında futbola benze bir oyun oynadıklarını teori haline getiriyor. Toplarını parlak renkli bir beze sardılar ve yerin bolluğunu kutlamak için onları toprağa fırlattılar. Yaklaşık 2.000 yıl sonra Çin'de farklı bir futbol benzeri oyun türü ortaya çıktı (https://translate.google.com). Büyük piramitleri tarafından bilinen Eski Mısır'a baktığımızda, futbolla uğraşan ilk uygarlıklardan biri olarak bilinir. Araştırmalar Mısırlıların toplara benzeyen duvarlara nesneler çizdiğini gösteriyor (http://www.popgi.com). İlk futbol oynayanlar İngilizler değil firavunlardır (http://culturaegipto.blogspot.com).



Şekil 9. Pramitlerden görüntü



Şekil 10. Firavunlar, ilk futbol oynayanlar

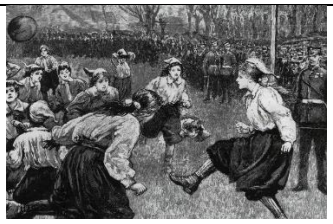
Eski Amerika kıtasında futbol: Aztek medeniyetinde futbol oyununa milattan önce 1500'lerde rastlanmaktadır. Azteklerden diğer oyunlar da diğer yerlere yayılmıştır. Meksika'da futbol kutsal oyun olarak nitelenmektedir. Oyun hem izleyici futbolu, hem astrolojik inceleme hem de siyasal girişim olarak betimlenmektedir. Bu çağlarda soylular tarafından oynanan kralların yarış/ rekabet oyunuydu. Oynayanlar ve seyirciler için laik ve dinsel anlamı vardı. Eskimolarda Aqsaqtuk (buzda futbol) adıyla gelen futbolun ne zaman başladığı bilinmemektedir. Alaska'da ve Kanada'da oynanan "buzda futbol" ile ilgili Inuit mitolojilerinde ve efsanelerinde belirtilen inanca göre ölülerin ruhu, mors'un başının top olarak kullanıldığı bir ebedi oyunun oynandığı kuzey ışıklarına doğru seyahat ederler. Oyunu değişen sayıda iki takım oynar. Maçta şarkılar da söylenir. Maç sonrasında herkes cemaat igloosunda kutlama yapar (Erdoğan,2008).



Şekil 11. Antik Yunan'da futbol topunu dizde saydırma veya dengede tutma



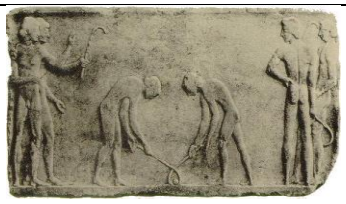
Şekil 12. *Harpastum, antik Roma freski*



Şekil 13. 1895 yılı kadın futbol maçı görüntüsü, İlk resmi uluslararası maç



Şekil 14. Harpaston oyuncuları



Şekil 15. Antik Yunan



Şekil 16. Teotihuacan'da bir Meso-Amerikan futbol oyuncusu

Eski Türklerde Futbol: Futbol Türk tarihinde "Tepük" ismiyle bilinmektedir. Osmanlı döneminde Müslümanlara yasaklanmış ve sadece gayrimüslimlerce oynanmasına izin verilen bir oyun olmuştur (Erdoğan,2008). Ayrıca antik çağlardan kalma keten toplarının da ortaya çıkarıldığı bildirilmiştir. Kaynaklar ayrıca Orta Asya'dan gelen Türk halkının ilk futbol oynayanlardan biri olduğunu gösteriyor. İki direk arasında sadece ayaklarıyla ve elleriyle dokunmadan kafa ile futbol oynadıkları bilinmektedir. Ancak, somut kanıtlar da yoktur. Birçok tarih, kitaplarında "tepük" denilen bir oyundan bahseder (http://www.popgi.com).

Sonuç: Antik çağlarda değişik ülkelerde bugünkü futbolun kaynağını teşkil edecek sporlar oynanmıştır. Futbol antik çağlarda kadınlar arasında da oynanmıştır. Futbolun orijininin bir ülkenin değil birçok ülke ve milletin oyunlarının bir ürünü olduğu düşünülmektedir. Bu düşünce edebi kaynaklar yanında figürlerden de anlaşılmıştır.

Kaynaklar

Aktükün, İlker, (2010), "Futbolun Siyasi Tarihine Kenar Notları", Cogito, No:63: Dünya Gözüyle Futbol,
İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2010, s.8-26

Erdoğan İ. (2008). Futbol ve futbolu inceleme üzerine, İletişim kuram ve araştırma dergisi Sayı 26, Kış-Bahar, s.1-58

Goldblatt, D. (2008). Ball is Round: A Global History of Soccer, New York, Riverhead Books,

Öztürk P.,Koca C. (2015). Futbolun "Ötekisi" Kadınlar, Fotoğrafın "Ötekisi" Fotoromanı Yazıyor, Hacettepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Kültürel Çalışmalar Dergisi, 2(2): 157-183 ISSN: 2148-970X. DOI: https://doi.org/10.17572/mj2015.2.157183

Tazegül Ü. (2017). Farklı Toplumlarda Futbolun Tarihi, Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, **Cilt , Sayı 64,** s. 178 – 187

Yıldıran, İ. (1997). "Tepük Futbol mudur? XI. Yüzyıl Türk Spor Faaliyetlerinden "Tepük" Oyununun Mahiyeti Üzerine Bir Araştırma". Beden Eğitimi ve Spor Bil. Dergisi, 2 (1), 54- 62.

İnternet Kaynakları:

https://www.sutori.com/item/b-c-in-ancient-greece-they-played-a-game-called-episkyros-in-which-two-equa

http://www.womenssoccerscene.co.uk/womens-football-history/womens-football-history.htm

https://hubpages.com/sports/americanfootballhistory

https://translate.google.com/?hl=tr#view=home&op=translate&sl=en&tl=tr&text=Balls%20made%20of%

http://www.understanding-american-football.com/football_history.html

https://football-origins.com/tag/pagan-origin-of-football/

http://culturaegipto.blogspot.com/search/label/Ancient%20Egypt

http://www.popgi.com/the-history-of-football-and-the-first-football-games

Antik Yunanda Kadın Yazıt Ve Görsellerine Göre Spor Oyunları

Prof. Dr. Gülten İMAMOĞLU,
Prof. Dr. Faruk YAMANER,
Öğr. Görevlisi Emre YAMANER,
Öğr. Görevlisi Dr. Gamze DERYAHANOĞLU

Özet

Bu çalışmada antik Yunan'da kadın yazıt ve görsellerine göre spor oyunları araştırılması amaçlanmıştır. Literatür taraması yapılmıştır.

Antik Yunan'da Kadınlar Olimpiyat Oyunlarında özgürce yarışamıyorlardı. Kadınların kendi adına düzenledikleri Hera oyunları vardı. Bu oyunlar Koşu yarışlarından ibaret idi. Spartalı bir kadın ilk defa kendilerinin yarıştırılmadığı olimpiya'ya katılarak atlı araba yarışlarında olimpiyat şampiyonu olmuştur. Kadınların dans gösterileri vazolar üzerine çizilmiştir. Koşu bronz heykeli kadınların atletizm yaptığını göstermektedir. Jimnastik kadınların güçlü olmaları için gerekli görülmüştür.

Antik Yunan'da kadınların yaptığı sporlar yazıtlarda ve destanlarda yer almıştır. Bu sporlar görsellere de yansımıştır. Olympia'da Hera adında kendi festivalleri vardı. Bu festival Hera şerefine yapılan oyunlardan oluşurdu. Her dört yılda bir sadece koşu yarışması olarak yapılırdı. Kadınların spor alanlarında yarışmaları erklere karşı bir mücadeleleri sonucunda elde edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Antik Yunan, Kadın, Spor

SPORTS GAMES ACCORDING TO WOMEN'S WRITINGS AND IMAGES

Abstract

In this study, it is aimed to investigate sports games in ancient Greece according to the inscriptions and images of women. Literature review was performed.

Women in Ancient Greece could not compete freely in the Olympic Games. Women had Hera games they organized for themselves. These games consisted of running races. A Spartan woman participated in the Olympics where she was competed for the first time and won first place. Women's dance performances were drawn on vases. The bronze statue of running shows women doing athletics. Gymnastics was considered necessary for women to be strong.

Women in ancient Greece took part in inscriptions and epics. These sports are also reflected in visuals. There were their own festivals called Hera in Olympia. This festival consisted of games made in honor of Hera. Every four years it would only be a running competition. The competitions of women in the sports fields were obtained as a result of their struggles against the men.

Keywords: Ancient Greek, Female, Sports

Giriş ve Amaç

Antik Yunan'da tapınak ve kehanet merkezlerinde büyük tanrılar şerefine spor, müzik ve şiir yarışmaları düzenlemek gelenekselleşmişti. Bu bayramların en eskisi Milattan önce 776 yılında Olympia'da Zeus onuruna yapılan ve her dört yılda bir tekrarlanan "olimpiatlar" idi. Bu yarışmalar Yunan dünyasının dört bir yanından gelen heyetler ve atletlerin birbiriyle yakın ilişkiler kurmasını sağlayarak birçok küçük siteye bölünmüş olan Yunanistan'da ırk ve kültür bakımından birleştirici olmuştur (Mansel,2014).

Antik Olimpiyat Oyunları aslında Panhellenik Oyunlar adlı dört spor festivalinin bir parçasıydı. Bunlar "Olimpiyat, Pythian, Nemean ve İsthmian oyunları idi. Olimpiyat Oyunları Elis yakınlarında dört yılda bir Zeus'un şerefine yapılırdı. Pythian oyunları her dört yılda bir

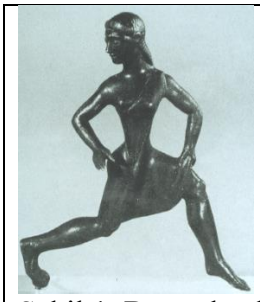
Apollo'nun onuruna Delphi yakınlarında düzenlenirdi. Nemean oyunları Zeus'un onuruna her iki yılda bir Nemea yakınlarında düzenlenirdi. İsthmian oyunları ise iki yılda bir Korint yakınlarında, Poseidon onuruna düzenlenirdi (http://www.ancientgreecefacts). Bu oyunların genel de erkeklerin yarıştığı oyunlar olduğu belirtilir. Hiçbir yabancı veya esirler oyunlara katılamazdı. Kadınlar sahaya seyirci olarak dahi giremezlerdi. Yetkililerin gözünden kaçarak, seyirci olarak sahaya giren kadın, en yüksek bir tepenin üstünden aşağı atılarak ölüme gönderilirdi. Tarihçiler, bu ölümcül kazanın tek bir kez uygulanmadığını ve ailesinde pek çok Olimpiyat şampiyonu olan bir kadının, yakalanmasına rağmen serbest bırakıldığını yazarlar. Kadınların yarışmaların yapıldığı sahaya girmesi, sadece arabayı çeken atların sahibi kadın olduğu zaman gerçekleşebilirdi (http://www.olimpiyatkomitesi). Oyunlar sırasında tek kadın olarak Demeter Rahibesi bulundurulmuştur (Şentürk A., Özdilek Ç. 2007). Oyunları kadınların seyirci olarak izlemesi de yasaktı. Gizlice oyunları izlerken yakalanan kadınlar yüksek kayalardan atılarak öldürülürlerdi (Tekin ve Tekin,2014). Bir sporcu elde ettiği başarının ardından, büyük bir onur ve övünç elde ediyordu. Homeros, ideal bir kahramanın fiziksel ve zihinsel açıdan güce sahip, aynı zamanda da cesur olduğunu vurgulamakladır. Pindar'da galibiyet şiirlerinde sporcuların gücünü, güzelliğini methetmiştir. Sporcuların güzelliği, güzel işleriyle uyumlu olmalıydı. Epigrafik (yazıt bilimi) kaynaklar incelendiğinde sporcular fiziki güzellikleri ve karakterlerinin iyi olması ile övünmekte aynı zamanda kendilerini mitolojik kahramanlarla özdeşleştirmiş oldukları anlaşılmaktadır (Çokbankir, 2009;Kyle,2014).

Olimpiyat oyunlarında kadın yarışmacı: Olimpiyatlarda kadın yarışmacı atlı araba yarışlarında görülmüştür. Spartalı Kyniska, dört atlı araba yarışında ilk kadın olimpiyat şampiyonu olmuştu. Agesilaus, kız kardeşi Kyniska'yı Olympia'da bir araba yarışına girmeye ikna etti ve Olimpiyat at arabası yarışlarının erkeksi cesaretle değil servetle kazanılabileceğini gösterdi. Ancak öyle Kyniska'nın Olimpiyat Oyunlarına girme konusunda son derece hırslı olduğu ve sonuçta iki kez kazandığı kesindi. Ancak Kyniska'nın kazandığı zafer, kadın sporunun yayılmasına ya da kadın haklarının iyileştirilmesine yol açmadı (Koichi, 2011). Kyniska'nın erkeklere ait olimpiyatları kazanması, daha fazla kadına Olimpiyatlara girmeleri için bir ön ayak olmuştur (Scanlon,2004).

Kadınların spor etkinliklerine katılımı: Eski Olympia'da Zeus'un karısı, Hera onuruna ayrı bir şenlik düzenlenirdi. Bu festival, evlenmemiş kızlar için koşu yarışları içerirdi. Yunan gezginlerinden biri olan Pausanias'ın aktardıklarına göre bu festival hakkında pek az şey biliniyor. Zeus Tapınağı'ndaki Hera Tapınağı'nın tasvirinde, yarışmaların şehirlerindeki 16 kadından oluşan bir komite tarafından düzenlendiği belirtilir (Kyele,2014). Antik çağ yunan şenliklerindeki yarışmalara katılmak için bazı şartlar olduğu belirtilmiştir. İlk şart doğuştan özgür ve Yunan soyundan gelmektir. İkinci şart ise oyunlara katılan kişinin evli bir çiftten dünyaya gelmiş olması idi (gayri resmi bir ilişkiden doğan çocuk katılamıyordu). Üçüncü şart, iyi ve şerefli bir kişi olarak vatandaşlık haklarına sahip olmaktı. Ayrıca dine karşı günahkâr olmamak ve inançlı olmak gerekiyordu. Geçmişinde kötü kabul edilen şeylere bulaşmamış olmak gerekiyordu (Serdaroğlu,2002). Lycurgus'ta, Helen'i kutlamak ve daha güçlü çocukların doğumunu teşvik etmek için kızların fiziksel alıştırmaya başladığını söyleyin. Lycurgus'un reçetesi aynı zamanda Jimnastik antrenmanının yanı sıra yarışmayı (koşma, disk atma, cirit ve dövüş) de içeriyordu. Lacedemoni kızları uzun atlamada eksik kalsa da, koşma, boks, disk atma ve cirit, yani tam bir pentatlon kullandılar (Arrigoni, 1985). Kadınların muhtemelen şair Propertius tarafından onaylanmış olsa bile, boks ve pankrasyona katılımı bilinmemektedir (Carlomagno,2010).

Hera Oyunları ve kadın: Antik Olimpiyat Oyunlarına katılamayan kadınlar; tanrıça Hera onuruna Olympia'da dört yılda bir Zeus adına düzenlenen Olimpiyat Oyunları ile çakışmayacak zamanlarda sadece koşu yarışlarını içeren kendi festivallerini düzenliyorlardı. Elis 'te yaşayan 16 soylu kadının düzenlediği yarışlara sadece üç yaş grubundan bakireler katılabiliyor ve her grupta 16 genç kız yarışabiliyordu (Gómez-Lobo, 1997). Olympia'da yarışmayan kadınların,

kendi festivallerini düzenlemelerine izin verilmişti. Örneğin Hera onuruna düzenlenen Hera festivali bunlardan biridir (https://bianet.org/bianet)**.** Hera oyunlarına genç kızların yani bekârların girmesine izin verilirken evli kadınların katılması kesinlikle yasaktı. Olimpiyat Oyunları'yla aynı günlerde ama Olimpiyat alanı dışında Tanrıça Hera onuruna kadınlar arasında da spor yarışmaları düzenlenmiş olsa da, sporcular çıplak olarak yarıştığından İlkçağdaki oyunlara evli kadınların yarışmacı ya da seyirci olarak katılmaları hatta oyunlar sırasında Olimpiya'ya yaklaşmaları bile yasaklanmıştı (Tekin ve Tekin,2014). Buna rağmen bu yasaklar bazı özel durumlarda delinebiliyordu. Bunun dışında kadınlar çok geniş kapsamlı olmasa da sadece koşu yarışlarında kendilerine özgü spor yarışları yapabiliyorlardı. Hera oyunları olarak adlandırılan oyunlar farklı yaş grubundaki kızların koşu yarışlarını içeriyordu (http://aktuelarkeoloji.com). Yarışan kadınlar dizlerinin biraz üstünden başlayarak sağ omuzun üstünden dolaşan birer tunik giyiyorlardı (Türkoğlu, 2016). Erkek üstünlüğüne inanan Yunan toplumunda koşu yarışlarına katılan kadınlar erkeklerin koştuğundan altıda bir oranın daha kısa olan yaklaşık 160 metrelik bir mesafeyi koşuyor, olimpiyat oyunlarında olduğu gibi kazananlar zeytin dallarından yapılmış taç ve Hera'ya adak olarak kesilen düvenin bir parçası ile ödüllendiriliyordu (Gómez-Lobo, 1997; Spears, 1984; Swaddling, 2000). Hera adına düzenlenen kadın festivalleri yalnızca koşudan oluşurdu (https://www.runnersworldtr.com).

 Şekil 1. Bronz heykel, Milattan önce 6. Yüzyıl Kadın koşucu bronz heykelcik, 520-500.		
 Şekil 4.Vazoda kadın binicler		 Şekil 6.Uzun atlama yapan kadın
 Şekil 7. Ağırlık çalışan bir kadın		

Antik Yunan'da kadınların yaptığı sporlar yazıtlarda ve destanlarda yer alırken görsellere de yansımıştır. Olympia'da Hera adında kendi festivalleri vardı. Bu festival Hera şerefine yapılan oyunlardan oluşurdu. Her dört yılda bir sadece koşu yarışması olarak yapılırdı. Kadınların spor alanlarında yarışmaları erklere karşı bir mücadeleleri sonucunda elde edilmiştir.

Kaynaklar

Boardman, J., (2013).*Kırmızı Figürlü Atina Vazoları Arkaik Dönem,* (Çev.: G. Ergin), Homer Kitabevi, (2. Baskı), İstanbul

Carlomagno N. (2010). Female Motor Activity in Ancient Times Methodological Aspects in Female Athletic Training in Ancient Times, International Quarterly of Sport Science**,**26-39

Çakır H.İ. (2011). Arkaik Dönem Yunan Seramiklerinin İncelenmesi ve Günümüz Yorumlamaları, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Seramik Anasanat Dalı Yüksek Lisans Tezi

Çokbankir, N. (2009).Antik Dönem"de beden terbiyesi ve sporun gelişimi, Toplumbilim (Beden Sosyolojisi Özel Sayı), 24: 77-82.

Gómez-Lobo, A. (1997). The Olympiads in the ancient world. 12 Aralık 2011 tarihinde http://www.cepchile.cl/dms/archivo_1837_1603/rev65_gomezlobo_ing.pdf adresinden erişildi.

Koichi T. (2011). Women and sports in the ancient world. Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci. 56: 19-
30, June, 2011

Kyle, D.G. (2014). Sport and Spectacle in the Ancient World, John Wiley & Sons, Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex.

Mansel, A. M.(2014). *Ege ve Yunan Tarihi*, Türk Tarih Kurumu Yayınları, Ankara, 41.

Mechikoff, R., Estes, S. (1993). A History and Philosophy of Sport and Physical Education. Wm. C. Brown & Benhmark Publishers, Oxford, England.

Memiş U.A. , Yıldıran İ. (2011). Batı Kültürlerinde Kadınların Spora Katılımlarının Tarihsel Gelişimi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, XVI(3), 17-26

Serdaroğlu M. S.(2002). Olimpiyat Tarihi ve Türkiye'nin Olimpiyatlardaki Durumu,Niğde Üniversitesi Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.

Spears, B. (1984). A perspective of the history of women's sport in ancient Greece. *Journal of Sport Tourism, 11*(2), 32-47.

Swaddling, J. (2000). Antik Olimpiyat oyunları, İstanbul: Homer Kitabevi.

Şentürk A., Özdilek Ç. (2007). "Antik ve Modern Olimpiyat Oyunlarında Olimpiyat Ateşinin Yakılma Sebepleri ve Bugüne Kadar Düzenlenen Oyunlarda Meşaleyi Taşıma Seremonileri", Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı: 19.

Tekin A., Tekin G.(2014). Antik Yunan Dönemi: Spor Ve Antik Olimpiyat Oyunları, *Tarih Okulu Dergisi (TOD), Yıl 7, Sayı XVIII, ss. 121-140.*

Türkoğlu Ç. (2016). Anadolu'da Antik Dönem Sportif Organizasyonlar ve Sportif Mekânlar, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 4, Sayı: 35, s. 455-469*

Uslu L. (2018). Antik Yunan'da Kadın Betimlemeleri ve Kadının Sosyal Statüsü, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Anabilim Dalı Doktora Tezi

İnternet kaynakları:

Scanlon,2004;http://faculty.elmira)

http://aktuelarkeoloji.com

http://www.ancientgreecefacts.com/olympics-facts

https://www.runnersworldtr.com/olimpiyat-oyunlarinda-kadi

https://hubpages.com
https://bianet.org/bianet

Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Başarılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Murat Sarıkabak[1], Murat Çelebi[1], Mert Ayrancı[1], Kamil Türkekul[1], Güllüzar Aras[2], Umutcan Yıldız[2], Taylan ÇETİNKAYA[3]

[1,3] *Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.*

[2]*Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.*

ÖZET

Akademik başarı, öğrencilerin eğitim hayatı boyunca öğrenim gördükleri derslerden elde ettikleri başarı olarak tanımlanmaktadır. Öğrenciler, derslerden edindikleri bilgileri meslek hayatlarında kullanarak toplumda eğitici olarak rol üstlenmektedirler. Bu nedenle araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmaya, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi ve Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinden, kasti örnekleme yoluyla seçilen 236 beden eğitimi ve spor öğretmen adayı katılmıştır. Katılımcı grubuna ve araştırmanın diğer değişkenlerine ait bilgiler, tanımlayıcı istatistik teknikleri ile çözümlenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 paket programı kullanılmış, analizlerinde ise; betimsel istatistikler, bağımsız t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniklerinden yararlanılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının; yaş grupları, sınıf düzeyleri, baba eğitim durumları, spor yapma sıklıklarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Katılımcıların, akademik başarı puanlarının; cinsiyet, anne eğitim, aile gelir durumları değişkenine göre ise anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Araştırma bulguları literatür ışığında tartışılmış ve yapılacak yeni çalışmalara katkı sağlaması amacıyla, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Spor, Akademik Başarı

Investigation on Academic Success of Physical Education and Sports Teacher Candidates According to Some Variables

ABSTRACT

Academic success is defined as the achievement of students on courses throughout their academic life. Students play an educative role by using the knowledge they acquired from the courses in their career. For this reason, the purpose of this study was to investigate the academic success of the physical education and sports teacher candidates according to some variables. 236 physical education and sports teacher candidates were participated in this study from Sakarya university of applied sciences, Faculty of sport sciences and Bartın University the School of Physical Education and Sports, Physical Education and Sports Teaching Students. The data belong to the participant groups and the other variables of the study were analyzed with the descriptive statistics techniques. Data were analyzed through SPSS 21.0, descriptive statistics, independent t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were performed on the data. As a result of the study, significant differences were found in respect to academic success scores of the physical education and sports teacher candidates, grade levels, father education status and frequency of playing sports ($p<0.05$). Academic success scores of the participants did not show any significant differences in terms of gender, mother education, family income status variables ($p>0.05$). The results of the study were discussed in the light of the related literature and offered suggestions to contribute to future studies.

Key Words: Physical Education, Sport, Academic Success

GİRİŞ

Akademik başarı, okulda öğrenilen dersler sonucunda, öğrencilerin, beklenen davranış değişikliklerini gösterme veya kazanma düzeyi olarak tanımlanabilir. (Gülleroğlu, 2005: 4). Öğrencilerin akademik başarı düzeylerini eğitim-öğretim dönemleri boyunca sınavlardan aldıkları notlar belirlemektedir. İlkokuldan başlayarak üniversiteden mezun oluncaya kadar geçen sürede, öğrencilerin akademik başarı durumunu, birçok değişken etkilemektedir. (Çakır, 2014: 380). Öğrencilerin akademik başarı durumlarının olumlu veya olumsuz olarak, hangi faktörlerden etkilendiğini bilmek önemli bir konu haline gelmiştir. Bu duruma ilişkin örnekler, literatürde görülmektedir (Lipson, 2019; Capstick ve diğ., 2019; Poyrazli ve Isaiah, 2018; Lipošek ve diğ., 2019).

Amaçlarına ulaşmak isteyen, kendini güdüleyebilen, karşılaştıkları problemlerle baş edebilen, kendini sürekli güncel tutan, bilgilerle donanmış bir öğrenci, toplumun yükselmesinde en önemli güç faktörüdür. (York, 2015). Akademik başarısızlık durumu yaşandığında ise bu durumda yine bireyler ve toplum etkilenecek, nitelikli insan gücü sayısı azalacaktır. Öğrencilerin akademik hayatlarında başarı ve başarısızlık durumunu etkileyen faktörler başlıca; çevresel (Etzel ve Nagy, 2016), duygusal durumları (Thomas, Cassady ve Heller, 2017), bilişsel ve zihinsel durumları (Yi, 2016), okul ortamı (Sugai, 2018) ve öğretmenlerdir (Jimerson ve Haddock, 2015).

Akademik başarıya etki eden faktörlerin başında, çevresel, duygusal ve zihinsel etkenler gelmektedir. Bireylerin akademik başarılarının arttırılmasında, sporun da etkisi olduğu görülmektedir (Dwyer ve diğ., 2001; Shephard, 1997). Spor, bireyleri stres gerektiren ortamlardan uzak tutmayı sağlarken, sağlıklı bir yaşam biçimini de bireylere kazandırmaktır. (Muratlı, 2013: 25). İnsan yaşamıyla ayrılmaz bir bütün haline gelen spor, akademik başarıda ve öğrencilerin hayatlarında mutlu olmasında önemli bir yer edinmektedir. Çünkü öğrencilerin mutlu ve huzurlu olması topluma da yansıyacaktır.

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları okulda edindikleri bilgileri, yeni kuşaklara aktararak bilinçli bir toplum yetişmesinde rol oynamaktadırlar. Beden eğitimi ve spor dersine katılmak bireylere özgürlük ruhu verebileceği gibi, öğrencilerin sağlıklı bir yaşam sürmesinde de önemli bir role sahiptir (Alparslan, 2008: 29). Dolayısıyla beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları, akademik hayatlarında sürekli olarak kendilerini geliştirmek zorundadır.

Beden eğitimi, insanın gelişimini bir bütün olarak ele alır ve ona eşsiz bir katkıda bulunur. Aynı zamanda beden eğitimi dersi, motor becerilerinin ve sağlıklı gelişimin sürdürülmesini sağlayan okul müfredatının tek alanıdır (Wuest ve Bucher 1999). Alanda yapılan çalışmalar, beden eğitimi dersine yönelik tutumu fazla olan öğrencilerin, akademik motivasyonlarında da artış olduğu sonucuna ulaşmıştır (Özyalvaç, 2010: 63). Öğrencilerin spor yaparak eğlenmesi ve eğitilmesi sonucunda, akademik başarılarının artması, müfredat içerisindeki beden eğitimi ve spor dersinin önemini vurgulamaktadır (Abbasoğlu, 2011: 8). Geleceğimiz olarak gördüğümüz gençlerin, yani öğrencilerin, zihinsel ve fiziksel açıdan sağlıklı bireyler olarak yetiştirilmesi, toplumun gelişmesi için çok önemlidir (Göksel ve Caz, 2016: 2).

Araştırmacılar, öğrencilerin sportif aktivitelere katılması ve akademik başarıları arasında, olumlu bir ilişki olduğunu söylemektedir (Vasold, Deere, Pivarnik, 2019; Forrester, 2015; Kamp ve Teske, 2013; Hency, 2011). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılması, obezite vb. sağlık sorunlardan uzak kalmasını sağlar (Blair ve Morris, 2009). Spor yapmanın, kaygı ve stresi azalttığı, ruh halini ve benlik saygısını arttırdığı, aynı zamanda bilişsel işlevi de arttırdığı, kanıtlanmış bir gerçektir (Etnier ve diğ., 1997; Harvey ve diğ., 2010). Bu durum, spor yapmanın ve yaptırmanın, öğrencilerin akademik başarılarını arttırdığını göstermektedir (Vasold, Deere, Pivarnik, 2019: 2).

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları, sağlıklı, huzurlu, mutlu, başarılı öğrenciler yetiştirmek için çeşitli eğitimler almaktadır. Eğitimin mesleki açıdan önemli evresi olarak görülen üniversite döneminde amaç, öğretmen adaylarının en iyi şekilde öğrenmelerini ve başarılı olmalarını sağlamaktır. Öğretmen adayları eğitim hayatlarında ne kadar başarılı olurlarsa, bilinçli öğrenciler yetiştirmeleri de o kadar kolay olacaktır. Dolayısıyla yapılan araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi olarak belirlenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, evreni ve örneklemi, verilerin toplanması, veri toplama aracı ve verilerin analizine yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarılarının bazı değişkenlere göre incelenmesinde, tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama modeli, "geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımdır." (Karasar, 2018: 109).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi ve Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencileri, örneklemini ise olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden kasti örnekleme yoluyla seçilen 236 beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formuyla veriler toplanmıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının belirlenmesinde öğretmen adaylarına 2018-2019 güz dönemi genel not ortalamaları sorulmuştur. Daha sonra öğretmen adaylarından alınan bu bilgi ilgili üniversitelerin öğrenci işlerinin veri tabanında kontrol edilerek doğruluğu teyit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Veriler araştırmacılar tarafından beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının derslerine engel olmayacak şekilde toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21 paket programından yararlanılmıştır. Değişkenler kodlanarak elektronik ortama aktarılmış ve verilere normallik sınaması yapılmıştır. Normal dağılım gösterdiği tespit edilen verilere betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Tukey testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verileri çözümlenmesi sonucu elde edilen bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya katılanların demografik dağılımları

Sınıf	**N**	**%**
1. Sınıf	60	25,4
2. Sınıf	60	25,4
3. Sınıf	60	25,4
4. Sınıf	56	23,7
Toplam	236	100
Cinsiyet	**N**	**%**
Erkek	178	75,4
Kadın	58	24,6
Toplam	236	100

Tablo 1'de beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının cinsiyete göre dağılımları verilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının 58' inin (%24.6) kadın; 178' inin (%75,4) ise erkek olduğu görülmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının 60' ının (%25.4) 1. Sınıf; 60' ının (%25.4) 2. Sınıf; 60' ının (%25.4) 3. Sınıf; 56' sının ise (%23.7) 4. sınıf olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Başarılarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Akademik Not Ortalaması	Kadın	58	2,73	,57	-,44	,65
	Erkek	178	2,76	,47		

Tablo 2' de beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında t–testi sonucu yer almaktadır. Analiz sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>05).

Tablo 3**.** Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Başarılarının Sınıf Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sınıf Düzeyleri		N	X	SS	F	p	Farklar
Akademik Not Ortalaması	1. sınıf	60	2,57	,65	8,49	,00	4,3>1 4>2
	2. sınıf	60	2,66	,47			
	3. sınıf	60	2,84	,36			

	4. sınıf	56	2,97	,37			

Tablo 3' te beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre 4. sınıflar ile 1. ve 2. sınıflar arasında 4. sınıf lehine; 3. sınıf ile 1. sınıf arasında 3. sınıf lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Başarılarının Baba Eğitim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Baba Eğitim Durumları	N	X	SS	F	p	Farklar
Okuryazar	10	3,28	,78	3,52	,00	1>2,3,4,5
İlkokul	77	2,78	,41			
Ortaokul	55	2,74	,49			
Lise	64	2,69	,46			
Üniversite	30	2,64	,58			

1.Okuryazar, **2**. İlkokul, **3**.Ortaokul, **4**. Lise, **5**.Üniversite

Tablo 4' te beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının baba eğitim durumlarına göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının baba eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre baba eğitim durumu okur yazar olanlar ile baba eğitim durumu ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite arasında babası okur yazar olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 5. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Başarılarının Anne Eğitim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Anne Eğitim Durumları	N	X	SS	F	p	Farklar
Okuryazar Değil	21	2,93	,49	1,11	,35	-
Okuryazar	8	2,49	,49			
İlkokul	100	2,76	,44			

Ortaokul	50	2,75	,517			
Lise	45	2,72	,54			
Üniversite	12	2,64	,65			

Tablo 5' de beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının anne eğitim durumlarına göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının anne eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 6. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Başarılarının Aile Gelir Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile Gelir Durumu	N	X	SS	F	p	Farklar
2000 tl ve altı	57	2,83	,54	1,68	,17	-
2001-3000 tl	77	2,69	,41			
3001-4000 tl	46	2,66	,56			
4001 tl ve üstü	56	2,83	,48			

Tablo 6' da beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının aile gelir durumlarına göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının aile gelir durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 7. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Başarılarının Yaş Gruplarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Yaş	N	X	SS	F	p	Farklar
18-19	44	2,55	,49	5,87	,00	3>1
20-21	83	2,74	,49			
22-üstü	109	2,84	,48			

1.18-19 **2**.20-21 **3.** 22 ve üstü

Tablo 7' de beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0.05). Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre 22 yaş ve

üzeri grup ile 18-19 yaş grubu arasında 22 ve üzeri yaş grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 8. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Başarılarının Spor Yapma Sıklıklarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Spor Yapma Sıklığı	N	X	SS	F	p	Farklar
Spor yapmıyor	16	2,53	,71	3,27	,04	3>1
5-7 kez	100	2,70	,51			
1-3 kez	120	2,82	,44			

1.Spor yapmıyor **2**. 5-7 kez **3.** 1-3 kez

Tablo 8' de beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının spor yapma durumlarına göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre haftada 1-3 kez spor yapanlar ile spor yapmayanlar arasında 1-3 kez spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının, cinsiyetlerine göre akademik başarı puanları karşılaştırılmıştır. Bulgulardan ulaştığımız sonuca göre, öğretmen adaylarının akademik başarı puanlarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Literatür taraması sonucunda, akademik başarı ve cinsiyet değişkenini ele alan sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Literatürde genel olarak, öğrencilerin çeşitli eğitim modelleri ve özyeterlilik düzeyleri gibi akademik başarıyla ilişkisi olduğu düşünülen konular üzerinden akademik başarı durumlarına bakılmış ve cinsiyet değişkeni üzerinden yorumlanmıştır. Örneğin Aba (2018) yapmış olduğu yüksek lisans tezinde sınav kaygısının akademik başarı üzerindeki etkisinin erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu tespit etmiştir. Alanda yapılan farklı çalışmalar ise cinsiyet değişkenine göre erkek ve kız öğrencilerin, farklı durumlarda, farklı oranlarda, akademik başarı durumlarının etkilediği görülmektedir (Doğan, 2016; Bakan ve Güler, 2017; Aslanargun, Bozkurt ve Sarıoğlu, 2016; Ullah ve Mardell, 2007).

Öğretmen adaylarının akademik başarı puanlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yapılan analiz sonucunda anlamlı farklılığın 4. sınıf ve 3. Sınıf öğrencilerinin lehine olduğu görülmektedir. 4. Sınıf ve 3. Sınıf öğrencilerinin okul ortamında daha çok vakit geçirmesiyle birlikte derslerini yükseltme şansı oldukları söylenebilir. Literatürde bu durumu açıklayan kısıtlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Alanda yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde, Özder, Konedralı ve Zeki (2010) öğretmen adaylarının mesleğe yönelik tutumlarını çeşitli değişkenler açısından incelemiş ve 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının ilk iki yıla oranla arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu anlamlı farklılığı ise öğrencilerin, son 2 yılda aldıkları eğitimin daha çok mesleğe yönelik olmasıyla açıklamışlardır.

Araştırmamızın bir diğer bulgusu ise öğretmen adaylarının, akademik başarı puanlarının baba eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermesidir ($p<0.05$). Öğretmen adaylarının anne eğitim durumlarına göre ise akademik başarı puanlarının anlamlı farklılık göstermediği

tespit edilmiştir (p>0.05). Keçeli-Kaysılı (2018), Akademik başarının arttırılmasında aile katılımı adlı çalışmasında anne ve baba eğitim düzeylerinin öğrencilerin akademik başarı puanları üzerinde etkili olduğunu söylemiştir. Soner (2000) ve Doğan (2016), anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyinin, öğrencilerin akademik başarı puanlarını etkilemediği sonucuna ulaşmıştır.

Öğretmen adaylarının akademik başarı puanlarının aile gelir durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05). Bu durum eğitim kurumlarının tüm öğrencilere sunduğu fırsat eşitliliğinden kaynaklanabilir. Araştırma grubumuzu oluşturan öğretmen adaylarının, eğitim aldıkları kurumda bilgiye erişmelerini sağlayacak, kütüphane ve internet gibi hizmetlerden her öğrenci yararlanabilmektedir. Sarıer (2015) ise bulgularımızın aksine, öğrencilerin akademik başarılarında aile gelir durumunun etkili olduğunu belirtmiştir.

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p>0.05). Bu anlamlı farklılığın 22 ve üzeri yaş grubu lehine olduğu görülmektedir. Yaş arttıkça akademik başarının artması, edinilen tecrübelerin bilgiye dönüşmesiyle açıklanabilir. Literatür tarandığında ise, 21 yaş ve sonrasını kapsayan üniversite son sınıf öğrencilerinin, akademik başarı puanlarının yüksek olduğu görülmektedir (Doğan, 2018; Özder, Konedralı ve Zeki, 2010; Kenealy, Frude ve Shaw, 1991). Araştırma bulgumuza karşın olarak, Doğan (2016) yaş arttıkça akademik başarı düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmamızın bir diğer bulgusunda, öğretmen adaylarının spor yapma sıklıklarına göre akademik başarı puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0.05). Bu anlamlı farklılığın haftalık 1-3 kez spor aktivitesine katılım gösteren öğretmen adayları lehine olduğu görülmektedir. Spor yapmanın, bireyin duygularını olumlu yönde etkilediği ve akademik başarı puan ortalamasını arttırdığı, birçok araştırmacı tarafından belirtilmiştir (Danbert ve diğ., 2014; Huesman ve diğ., 2009; Lower, Turner ve Petersen, 2013; Ardoy, 2014; Käll, Nilsson ve Lindén, 2014).

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik başarı puanlarının sınıf düzeyine, baba eğitim, yaş grupları, spor yapma sıklıklarına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunurken, cinsiyet, anne eğitim, aile gelir durumuna göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Öğretmen adaylarının, akademik başarı puanının, sınıf düzeyleri, baba eğitim durumları, yaş grupları ve spor yapma sıklığına göre pozitif yönde bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları, gelecek nesillerin bazı bilişsel becerileri ve fizyolojik süreçleri içerisinde, bireyin gelişimini olumlu yönde etkileyecek eğitimler almaktadırlar. Öğretmen adaylarının, akademik hayatlarında başarılı olması, başarılı öğrenciler yetiştirmesinde, önemli bir yere sahiptir. Literatürde, fiziksel aktiviteye katılmanın, öğrencileri fizyolojik ve psikolojik açıdan etkilediği görülürken, akademik başarı puanlarında da artış olduğu varsayılmaktadır. Dolayısıyla beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının, aldıkları eğitim doğrultusunda, gelecek nesillerin fiziksel aktiviteye katılmalarının sürekli desteklenmesi önerilebilir. Araştırma grubunu genişleterek, öğretmen adaylarının akademik başarı puanlarını etkileyen faktörlerin araştırılması, yapılacak olan yeni çalışmalara katkıda bulunabilir.

KAYNAKLAR

Aba, D. (2018). *Öğrencilerin Sınav Kaygısı ile Akademik Başarı Arasındaki Cinsiyet Farklılığı*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Abbasoğlu, E. (2011). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutum ve Benlik Saygılarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Alparslan, S. (2008). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sergilediği Öğretim Davranışlarına İlişkin Algıları ve Öğrencilerin Bu Derse Karşı Geliştirdikleri Tutumları*. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Ardoy, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R., & Ortega, F. B. (2014). A Physical Education Trial Improves Adolescents' Cognitive Performance And Academic Achievement: The EDUFIT Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science İn Sports*, *24*(1), 52-61.

Aslanargun, E., Bozkurt, S., Sarıoğlu, S. (2016). Sosyo Ekonomik Değişkenlerin Öğrencilerin Akademik Başarısı Üzerine Etkileri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *9*(27), 201-234.

Bakan, İ., Güler, B. (2017). Duygusal zekânın, yaşam doyumu ve akademik başarıya etkileri ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 19* (33), 1-11.

Blair, S. N., Morris, J. N. (2009). Healthy Hearts—And The Universal Benefits of Being Physically Active: Physical Activity and Health. *Annals of Epidemiology*, 19, 253–256.

Capstick, M. K., Harrell-Williams, L. M., Cockrum, C. D., West, S. L. (2019). Exploring The Effectiveness of Academic Coaching for Academically At-Risk College Students. *Innovative Higher Education*, 1-13.

Danbert, S. J., Pivarnik, J. M., McNeil, R. N., Washington, I. J. (2014). Academic Success and Retention: The Role of Recreational Sports Fitness Facilities. *Recreational Sports Journal*, 38, 14–22.

Doğan, Ö. (2018). Zaman Yönetimi ve Akademik Başarı İlişkisi: Artvin Çoruh Üniversitesi, Hopa İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde Bir Uygulama. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, *4*(1), 149-174.

Doğan, U. (2016). *Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite seviyesi ile akademik başarı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. Pediatric Exercise Science, 13(3), 225-237.

Etnier, J., Salazar, W., Landers, D., Petruzzello, S., Han, M., Nowell, P. (1997). The Influence of Physical Fitness and Exercise Upon Cognitive Functioning: A Meta-Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 249–277.

Etzel, J. M., Nagy, G. (2016). Students' perceptions of person–environment fit: Do fit perceptions predict academic success beyond personality traits?. *Journal of Career Assessment*, *24*(2), 270-288.

Forrester, S. (2015). Benefits Of Collegiate Recreational Sports Participation: Results From The 2013 NASPA Assessment and Knowledge Consortium Study. *Recreational Sports Journal*, 39, 2–15.

Göksel, A.G., Caz, Ç. (2016). Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 1*(1). 1-9.

Gülleroğlu, H. D. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordanmasına İlişkin Karşılaştırmalı Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Harvey, S. B., Hotopf, M., Overland, S., Mykletun, A. (2010). Physical Activity and Common Mental Disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 197, 357–364.

Henchy, A. (2011). The Influence of Campus Recration Beyond The Gym. *Recreational Sport Journal*, 37, 174-181.

Huesman, R., Brown, A. K., Lee, G., Kellogg, J. P., Radcliffe, P. M. (2009). Gym Bags And Mortarboards: Is Use Of Campus Recreation Facilities Related To Student Success? *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 46.

Jimerson, S. R., Haddock, A. D. (2015). Understanding the importance of teachers in facilitating student success: Contemporary science, practice, and policy. *School Psychology Quarterly*, *30*(4), 488.

Käll, L. B., Nilsson, M., Lindén, T. (2014). The impact of a physical activity intervention program on academic achievement in a Swedish elementary school setting. *The Journal of School Health*, 84(8), 473–80.

Kampf, S., Teske, E. J. (2013). Collegiate Recreation Participation and Retention. *Recreational Sports Journal*, 37, 85–96.

Karasar, N (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Keçeli-Kaysılı, B. (2008). Akademik başarının arttırılmasında aile katılımı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, *9*(01), 69-83.

Kenealy, P., Frude, N., Shaw, W. (1991). Teacher Expectations as Predictors of Academic Success. *The Journal of Social Psychology*, *131*(2), 305-306.

Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B., Pajtler, A. (2019). Physıcal Actıvıty of Unıversıty Students and Its Relatıon To Physıcal Fıtness And Academıc Success. *Annales Kinesiologiae*, *9*(2), 89-104.

Lipson, C. (2019). *Doing Honest Work in College: How To Prepare Citations, Avoid Plagiarism, and Achieve Real Academic Success*. University of Chicago Press.

Lower, L. M., Turner, B. A., Petersen, J. C. (2013). A Comparative Analysis of Perceived Benefits of Participation Between Recreational Sport Programs. *Recreational Sports Journal*, 37, 66–83.

Mckercher, C.M, Schmıdt, M.D., Sanderson, K.A., Patton, G.C., Dwyer T, Venn, A.J. (2009). Physical Activity and Depression in Young Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, *36*(2), 161-164.

Muratlı, S. (2013). *Çocuk ve Spor*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Nartgün, Ş., Çakır, M. (2014). Lise Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Akademik Güdülenme ve Akademik Erteleme Eğilimleri Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 3*(3), 379-391.

Özder, H., Konedralı, G., Zeki, C. P. (2010). Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Egitim Yönetimi Dergisi*, *16*(2), 253-275.

Özyalvaç, N. T. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

Poyrazli, S., Isaiah, J. (2018). International students' journeys from academic probation to academic success. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, *7*(2), 62.

Sarıer, Y. (2015). Türkiye'de Öğrencilerin Akademik Başarısını Etkileyen Faktörler: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *31*(3), 1-19.

Shephard, R.J. (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. *Pediatric Exercise Science, 9*, 113-125.

Soner, O. (2000). Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğilim Bilimleri Dergisi, (12), 249-260.

Sugai, G. (2018). *School Climate & Student Success.*

Thomas, C. L., Cassady, J. C., & Heller, M. L. (2017). The influence of emotional intelligence, cognitive test anxiety, and coping strategies on undergraduate academic performance. *Learning and Individual Differences*, *55*, 40-48.

Ullah, H. ve Mardell, A.W. (2007). Students' Academic Success And İts Association To Student İnvolvement With Learning And Relationships With Faculty And Peers. *College Students Journal*, 14(4), 1192-1202.

Vasold, K. L., Deere, S. J., & Pivarnik, J. M. (2019). Club and Intramural Sports Participation and College Student Academic Success. *Recreational Sports Journal*, 1-12.

Wuest, D. A., Bucher, C. A. (1999). *Foundations of Physical Education and Sports* (pp. 146-191). Boston: WCB.

Yi, J. (2016). ACHA 2016: *Supporting International Student Academic Success & Mental Health at UC Berkeley.*

York, T. T., Gibson, C., Rankin, S. (2015). Defining and Measuring Academic Success. *Practical Assessment, Research and Evaluation*, *20*.

İşitme Özel Gereksinimli Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi

Tuğçe VAROL– İsa COŞANAY* - Meryem BAŞDEMİR* - Ceren Solmaz ÇAKMAK* -Aytekin Hamdi BAŞKAN***
**Giresun Ün. Sağ.Bil.Enst.*
***Giresun Ün. Spor Blm. Fak.*

ÖZET

Bu çalışmada işitme özel gereksinimli bireylerdeki boş zaman etkinliklerinin yaşam kalitelerine olan etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Giresun ilinden 8 erkek, 2 kadın, toplam 10 işitme özel gereksinimli birey gönüllü olarak katılmıştır. Bireylerin yaş ortalaması 30.6± 8.84'tür. Katılımcılara açık uçlu sorular yöneltilerek görüşme yapılmış ve boş zaman tutumlarına karşı yaptıkları aktiviteler değerlendirilmiştir. Katılımcılara yöneltilen sorular uzman kişiler tarafından incelenip, soruların geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmıştır. İşitme özel gereksinimli bireylere, işitme dili eğitmeni ve tercümanı yardımı ile sorular sorulmuştur. Verilen cevaplarda boş zaman aktivitelerinde zorluklarla karşılaştıklarını ifade etmişlerdir. Bu tür olumsuzluklara karşın bu tür aktivitelere yüksek oranda katılmak istediklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda farklı spor branşlarından ve farklı sosyal faaliyetlerden zevk aldıkları görülmüştür. Ayrıca bu tür faaliyetlere, işitme dili eğitmeni ve tercümanı yetersizliğinden dolayı katılamadıklarını belirtmişlerdir.

Anahtar kelimeler: Boş zaman aktiviteleri, işitme özel gereksinim, yaşam kalitesi

Assessment of the Effects of Leisure Activities on the Life Quality of Individuals With Hearing Special Needs

ABSTRACT

The aim of this study, which was conducted in 2019, is to investigate the effect of leisure activities in individuals with hearing special needs on quality of life. 8 Male, 2 female, at total 10 hearing special needs volunteers participated in the study. The mean age of the subjects was 30.6 ± 8.84 years. Participants were interviewed by open-ended questions, and their activities against leisure attitudes were evaluated. Questions directed to the participants were examined by experts and questions were examined and their validity and reliability was ensured. Individuals with special needs for hearing were asked questions with the help of a language instructor and interpreter. They stated that they encountered difficulties in leisure activities. They stated that they wanted to participate in such activities in high percentage despite such negativities. As a result of this study, it is seen that they enjoy different sports branches and different social activities. They also stated that they could not attend such activities because of lack of language teacher and interpreter.

Key words: Leisure activities, individuals with special needs of hearing, life quality

GİRİŞ

İşitme kaybının sıklığı %0.1 olarak tespit edilmiştir. Bu rakamın yaklaşık yarısı genetik sebeplere ve diğer yarısı çevresel sebeplere bağlıdır. Temelinde kolayca tespit edilebilecek genetik sebepler olmayan olgular için; erken doğum, farmakolojik ototoksisite, doğum öncesi geçirilmiş kızamıkçık veya sitomegalovirus gibi infeksiyonlar veya doğum sonrası sepsis ya da menenjit geçirilmesi sebep olarak sayılabilir. Herhangi bir sebepten dolayı geçici süreyle veya

kalıcı olarak vestibular sistemin devre dışı kalması hareketlerde oryantasyon bozukluğu, yürüyüş sırasında dengenin bozulması, tinnitus, kalp hızı ve basıncında değişiklikler, korku, anksiyete ve panik gibi fizyolojik ve psikolojik problemlere neden olmaktadır. Doğuştan veya sonradan işitme duyusunu kısmen veya tamamen kaybeden bireylerde bu sorunlar daha da sık görülmektedir (Topuz, 1997, akt: Açak, 2012).

İşitme özel gereksinimli bireylerde öğrenme süreci sağlıklı bireylere kıyasla daha zor ve daha fazla çaba gerektiren bir iştir. Bu nedenledir ki engelli bireyler yaşamının her döneminde uyum sorunlarıyla sonuçlanan yaşam deneyimleri kazanmaktadır (Özsoy ve ark. 1998, akt: Küçük, Arıkan, 2016). İşitme engelli bireyler anlama boyutunda dudak okuma, yazarak anlama, işaret dili ve dinleme, işaret dili ve konuşma veya tercüman yardımıyla iletişim kurabilmektedirler (Gürboğa ve Kargın, 2003, ark: Öksüz, Sönmez, 2017).

Lane'e göre, işitme engelli insanlar düşük benlik saygısına sahiptirler çünkü değeri az olan bir azınlık grubu içinde yer alırlar ve muhtemelen işitme engelli olmayan insanların olumsuz tutumlarından etkilenmişlerdir (Lane, 1992, Açak, M., 2015). Bireyler yaşamlarının ortalama olarak dörtte birini rekreatif aktiviteler yaparak geçirmektedir. Rekreasyon, sağlıklı ve özel gereksinimli olan her yaşta ve beceri seviyesinde tüm bireyleri kapsamaktadır ve kaliteli yaşama eğilimlerine bağlı olarak gelişmektedir (Tütüncü, 2012). Yaşam kalitesi, belirli yaşam koşullarında insanın bedeninin temel ihtiyaçlarını karşılanması ve yaşanılan rahatsızlıklara iyi yönde yanıt verme olarak ifade edilir.

Rekreasyon aktiviteleri insanların kaliteli zaman geçirmesine serbest zamanlarını daha verimli bir halde kullanmalarında önemli bir etkendir. Çalışma grubumuzdaki bireyleri baz alırsak özel gereksinimlerinden dolayı bazı rekreatif aktiviteleri gerçekleştirme konusunda sorun yaşamaktadırlar. Bu nedenle özel gereksinimlerine göre tasarlanması gereken rekreatif aktivitelerle (sinema, tiyatro, konser vb.) yaşam kaliteleri daha iyi seviyelere ulaştırılabilir.

İşitme özel gereksinimli bireylerin boş zamanlarında yaptıkları aktivitelerinin, yaşam kalitelerine olumlu ya da olumsuz etkilerinin olduğunu düşündüğümüzde rekreatif etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerde faydası daha fazla olacaktır. Boş zaman değerlendirmelerinde yapılacak olan faaliyetlerin günlük yaşamlarında kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayacak ve hayat kalitelerini daha yüksek seviyeye çıkartacaktır. Dışardan gelecek olan etkilerin daha zayıflaması ve kendilerini topluma kazandırmaları için boş zaman aktivitelerin önemi çok büyüktür. Dışlanma korkusu, içine kapanık durum, kendilerini işe yaramaz görme korkusu, bu etkinliklerle daha aza inecektir. Kendilerini topluma kazandırma ve kabullendirme algısı daha yüksek olacaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli:

Yapılan bu çalışmada ki amaç, işitme özel gereksinimli bireylerdeki boş zaman etkinliklerinin yaşam kalitelerine olan etkilerinin incelenmesi ile ilgili olarak, söz konusu yaşam kalitesinin etkilerine karşı özel gereksinimli bireyler örneklem olarak saptanmıştır. Bu bölümde, araştırmaya katılan kişiler, veri toplama aracı ve verilerin toplanması ile verilerin analizi için kullanılan istatistiksel yöntemlerden bahsedilmektedir. Araştırmada nitel araştırma türünden görüşme yöntemi kullanılmıştır.

Evren ve örneklem:

Araştırmanın çalışma grubunu Giresun ilindeki İşitme Özel Gereksinimli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak yaş ortalamaları 30.6± 8.84 yıl olan 8'i erkek 2'si kadın toplam 10 işitme özel gereksinimli birey katılmıştır.

Veri Toplama Aracı ve verilerin toplanması

Çalışmada veri toplama aracı olarak, özel gereksinimli bireyler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan açık uçlu sorular, uzman kişiler tarafından incelenmiştir. Görüşme formu; kişisel bilgileri, çalışmanın amacına yönelik ve konunun içeriğine yönelik soruları oluşturmaktadır. Görüşme öncesi katılımcıların ailelerinden gerekli izinler alınmış ve gizli tutulması şartıyla video kaydı yapılmıştır. Analizler SPSS 22 paket programıyla, frekans ve descriptive yöntemi ile aritmetik ortalama, standart sapma, min ve max değerleri alınarak yapılmış ve tablolaştırılmıştır.

Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenirliğin sağlanmasına yönelik bazı öneriler vardır. Araştırmacının araştırma sürecinde kendi konumunu açık hale getirmesi, araştırma da veri kaynağı olan bireylerin açık şekilde tanımlanması, araştırma sürecinde oluşan sosyal olayların ve süreçlerin tanımlanması, elde edilen verilerin analizinde kullanılan kavramsal çerçevenin ve varsayımların tanımlanması veri toplama ve analiz yöntemlerinin ayrıntılı olarak açıklanması, bu öneriler arasındadır (Başkan, 2015).

BULGULAR

Tablo:1 Descriptive Statistics

	N	En az	En çok	mean	Std. sapma
Yaş	10	24,00	46,00	30,6000	8,84685
Valid N (listwise)	10				

Çalışmaya katılan katılımcıların yaş ortalamaları 30.6± 8.84'tür.

Tablo:2 Cinsiyet

		frekans	yüzde	Geçerli yüzde	Toplanmış yüzde
Valid	Kadın	2	20,0	20,0	20,0
	Erkek	8	80,0	80,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Çalışmaya katılanların 2'si (%20) kadın, 8'i (%80) erkektir.

Tablo:3 Eğitim Durumu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	İlk-Orta Okul	2	20,0	20,0	20,0
	Lise	5	50,0	50,0	70,0
	Ön Lisans	3	30,0	30,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Katılımcıların %50'si lise mezunu, %30'u ön lisans mezunu, %20'si ilk ve ortaokul mezunu olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo:4 Ekonomik Durum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Düşük	1	10,0	10,0	10,0
	Orta	7	70,0	70,0	80,0
	İyi	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Katılımcıların çoğunluğunun (%70) maddi durumunun orta seviyede olduğu görülmüştür.

Tablo:5 Medeni Hal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Evli	7	70,0	70,0	70,0
	Bekar	3	30,0	30,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Tablo:5'te de görüldüğü gibi katılımcıların %70'i evli, %30'unun bekar olduğu saptanmıştır.

Tablo:6 Boş Zamanlarda Neler Yaparsınız?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Yürüyüş	2	20,0	20,0	20,0
	Sportif Aktivite	1	10,0	10,0	30,0
	Birçoğu	7	70,0	70,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Boş zamanlarda ne yaparsınız sorusuna, çalışmaya katılanların 2'si (%20) yürüyüş, 1'i (%10) sportif aktivite, 7'si (%70) birçok seçeneği uyguladıklarını belirtmişlerdir.

Tablo:7 Ekinliklerden Haz duyma

		Katılımcı sayısı	yüzde	Geçerli yüzde	Geliştirilmiş yüzde
Valid	Evet	10	100,0	100,0	100,0

Çalışmaya katılanların tamamı katıldıkları aktivitelerden haz aldıklarını belirtmişlerdir.

Tablo:8 Boş Zamanın Uyku Üzerine Etkisi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Evet	5	50,0	50,0	50,0
	Bazen	2	20,0	20,0	70,0
	Hayır	3	30,0	30,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Çalışmaya katılanların yarısı (%50) boş zamanlarının uyku üzerine etkisinin olumlu olduğunu, %20'sinin bazen etkisi olduğunu ve %30'u ise uyku düzeninin olumsuz olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo:9 Özel Durumu Yaşamda Neyi Kötü Etkiler?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Birçoğu	10	100,0	100,0	100,0

Tablo:9'da da görüldüğü üzere işitme özel gereksinimli bireylerin hepsinin günlük yaşamlarında birçok alanda zorluklarla (hastane, resmi daireler, caddeler, ulaşım, sosyal aktiviteler) karşılaştıklarını belirtmişlerdir.

Tablo:10 Boş Zamanınızda spor yapmak ister misiniz?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Evet	9	90,0	90,0	90,0
	Bazen	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Çalışmada katılımcıların %90'ı boş zamanlarınızda spor yapmak istediklerini belirtmişlerdir.

Tablo:11 Hangi Branşları Yapmak İstersiniz?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Futbol	3	30,0	30,0	30,0
	Atletizm	1	10,0	10,0	40,0
	Diğer	2	20,0	20,0	60,0
	Bir çoğu	4	40,0	40,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Tablo:11'de de görüldüğü üzere katılımcıların %40'ı birçok branşı yapmak istediğini, %30'unun futbol oynamak istediğini, %20'si diğer branşları ve %1'lik kısmında atletizm yapmak istediğini belirtmişlerdir.

Tablo:12 Yaşadığınız Yerleşim Yerinde Sosyal Aktivite Olanakları

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Yürüyüş Alanı	7	70,0	70,0	70,0
	Belediye Kond. Alanı	1	10,0	10,0	80,0
	Sinema/Tiyatro	1	10,0	10,0	90,0
	Birçoğu	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Çalışmada katılımcıların yaşadıkları yerlerde sosyal aktivite olanakları nelerdir sorusuna çoğunluğunun (%70) yürüme alanlarının olduğunu belirtmişlerdir.

TARTIŞMA

Çalışmamızda da görüldüğü üzere fiziksel ve sosyal aktivite katılımın işitme özel gereksinimli bireylerin zevk ya da haz duymasını destekler niteliktedir. Bu çalışmaya katılanların çoğunluğu (%70) tek bir aktivite de değil birçok aktiviteye katılma eğilimindedirler. Fiziksel ve sosyal aktiviteye katılım, çalışmamızda da görüldüğü üzere uyku düzeni üzerine pozitif etki oluşturmaktadır. Bu da özellikle fiziksel aktivitelerin sağlık üzerine olan etkisine olumlu katkı sağladığı bilinmektedir. Araştırmamızda görüldüğü üzere çalışmaya katılanların tamamı Engel durumlarının, yaşam alanlarının büyük çoğunluğunda içerisinde zorluklarla karşılaştığını ortaya koymuştur. Boş zamanlarda fiziksel aktivitelere katılmak ister misiniz sorusuna verilen cevaplarda da görüldüğü üzere %90'ı evet cevabı vermiştir. Bu yüzden işitme özel gereksinimli bireylerin bu tür aktivitelere katılım istediğinin derecesini ortaya koymaktadır. Branş tercihlerinde tek bir branşa bağlı kalmayıp birçok branşı seçmelerini nedeni çok yönlülüğü kabullenmiş olduklarının bir göstergesidir. Yaşadıkları yerleşim alanlarında %70 çoğunluğunun yürüyüş alanlarının olduğunu belirtmişlerdir.

Rekreasyon normal bireylerde olduğu gibi özel gereksinimli bireylerde de sosyal aktivite olanakları sağlar. İşitme özel gereksinimli bireylerin sosyal hayata uyum sağlamaları için istedikleri ve mutlu oldukları etkinliklerin onlar için uygun düzeyde olması gerekir. Yaşadıkları şehrin olanaklarının kısıtlı olması rekreatif etkinliklere katılamamaları için büyük bir etkendir. Bu etkenlerin en başında da iletişim problemi gelmektedir.

Toplumun bir parçası olan işitme özel gereksinimli bireylerin rekreatif faaliyetlere aktif katılımlarını sağlamak için normal gelişim gösteren bireylere sunulan bütün imkanların onlara da sunulması gerekir. En büyük problemlerinin iletişim olduğu gerçeği doğrultusunda işitme özel gereksinimli bireylerin rekreatif faaliyetlere aktif katılımlarını sağlamak amacıyla sosyal aktivitelere katılacakları sinema, tiyatro, konser, dinleti vb. yerlerde ve günlük yaşamlarında sıklıkla karşılaşmış oldukları hastane, adliye, karakol, banka vb. yerlerde işaret dili eğitmeni ve tercümanı eksikliğinden iletişim problemi yaşadıkları göz önünde bulundurulmalıdır.

Sözel iletişim problemi olan bu bireylerin kendilerini ifade edememeleri durumundan gerilim seviyelerinin yükselmesi kaçınılmaz bir gerçektir. İletişim probleminin ortadan kaldırılması durumunda işitme özel gereksinimli bireylerin rekreatif faaliyetlere aktif katılımları sağlanacak ve yaşam kalitelerinde yükselme olacaktır.

SONUÇ

Sonuç olarak Giresun da yaşayan farklı yaşam standartlarına sahip olan İ.Ö.G.B.in yaşadıkları sorunlarının aynı olduğu gözlemlenmişti. Aslında katılımcıların hemen hemen hepsi boş zamanlarını değerlendirmek için bir çok rekreatif faliyetin olduğunu fakat bu aktiviteleri gerçekleştirmek istediklerinde onların özel gereksinimlerine uygun olarak tasarlanmamış ortam ve faaliyetlerin olmaması nedeni ile rekreatif faaliyetlere aktif katılım sağlayamamaktadırlar.

Günümüzde teknolojinin eskiye nazaran daha yaygın olması nedeni ile katılımcıların boş zamanlarında sosyal ve sportif aktivitelere katılmaktansa boş zamanlarını bilgisayar oyunları ve sosyal medyada (facebook, instagram, twitter vb.) geçirdikleri gözlemlenmiştir.

Türkiye'de işitme özel gereksinimli bireylere yönelik birçok araştırma bulunmaktadır. Ancak işitme özel gereksinimli bireylerin boş zamana yönelik yapmış oldukları aktivitelerin yaşam kalitelerine olan etkisine yönelik çalışmalara rastlanılmamaktadır. İşitme özel gereksinimli bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımını arttırmak için onların bu tarz aktivitelere katılabileceği uygun ortamların tasarlanması gerekir.

Bir başka sorun ise işitme özel gereksinimli bireylerin günlük yaşantılarında; trafik, hastane, alış-veriş, adliye, karakol, mahkeme, banka gibi yerlerde iletişim problemi yaşamalarıdır. Bu gibi yerlerde işaret dili eğitimi almış en az bir personelin bulundurulması ve normal gelişim gösteren bireylerin özel gereksinimli bireylere karşı daha duyarlı, hoşgörülü ve yardımsever olmaları gerekir.

KAYNAKÇA

Açak, M., Karademir, T. (2012). İşitme Engelli Futbolcuların Yaralanma İnsidansı; *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi,* Cilt:3, Sayı:1,: 52-60

Başkan, H.A., Karaküçük, S. (2015). Farklı Kültürlerde Boş Zaman Davranışları: Ermeniler Örneklemi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 10-22.

Küçük, Y., Arıkan, D., (2006). İşitme Engelli Çocukların Topluma Uyum Sorunlarının İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* Cilt: 9 Sayı:4

Tütüncü, Ö., (2012). Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü.

Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt 23, Sayı 2, Güz: 248 – 252.

Sönmez, M., Öksüz, Ç. (2017). İşitme Engellilere Yönelik İşaret Diliyle Bel Okulu Eğitiminin Oluşturulması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi,* 5(1) 2017, 21-26.

Özel İşletme Sahiplerinin Kampus Rekreasyon Hizmetlerine İlişkin Görüşleri: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Örneği

[1]Elif Aydın

[1]Sefa Şahan Birol

[1]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karaman

ÖZET

Kampüs alanı içerisinde tüketicilere rekreatif hizmetler sunan özel işletme sahiplerinin kampüs rekreasyon hizmetlerine ilişkin görüşlerinin tespit edilmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Kampus alanı içerisinde hizmet veren üç özel işletme çalışmanın araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırma grubu seçiminde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden homojen (benzeşik) örnekleme tercih edilmiştir. Araştırma grubunu oluşturan işletmelerin belirlenmesinde, amaçlarına göre rekreasyon sınıflandırmaları temel alınmış ve bu sınıflamalar dahilinde kampus içerisinde yer alan ve turizm, spor ve toplumsal amaçlı hizmet sunan işletmeler tercih edilmiştir. Araştırma, nitel bir çalışmadır. Nitel araştırma tasarımı çerçevesinde betimsel analiz yaklaşımı benimsenmiştir. Nitel veri toplama teknikleri ile ele alınan bu araştırmada, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından özel işletme sahiplerinin görüşlerini belirlemek üzere, toplam on dört adet açık uçlu sorudan oluşan bir ölçme aracı hazırlanmıştır. Araştırma sonucunda, kampus alanı içerisinde yer alan özel işletme sahiplerinin kampus rekreasyon hizmetlerine ilişkin görüşlerinin tespit edilmesine yönelik (tercih sebebi, beklentiler, karşılaşılan sorunlar ve öneriler) 4 farklı tema belirlenmiştir. Tercihler teması altında, özel işletmelerce kampüs alanının tercih edilmesinde hedef kitlenin sayısal çokluğu ve tüketicilere erişim kolaylığının sağlanması gibi nedenler ile kâr elde etme önceliklerinin kampus alanının seçiminde etkili olduğu, buna karşın aynı sektörden bir rakip firmanın olmayışının ise önemli bir etken olmadığı tespit edilmiştir. Beklentiler teması altında, özel işletmelerin hedeflenen müşteri potansiyelini yakalayamadıkları, üniversite yönetiminden beklenilen desteğin bulamadıkları ve kampus dışından tüketici katılımı ile ilgili bir beklentilerinin olmadığı tespit edilmiştir. Karşılaşılan sorunlar temasında ise, fiyatların hedef kitleye göre dengelenme durumunun işletmeler için sorun teşkil etmediği ancak sunulmak istenen hizmet çeşitliliğinin hedef kitleye göre ayarlanmasının işletmeler açısından sorun olarak algılandığı tespit edilmiştir. İşletme giderleri ve mevcut sözleşme şartları da tespit edilen diğer sorunlar arasındadır. Öğrencilerin boş zamanlarını kampus alanı içerisinde geçirmelerine imkan sağlamak adına daha fazla özel işletme ve daha fazla hizmet çeşitliliğinin olmasının gerekliliği, üniversite yönetiminin kampus içerisindeki özel işletmelerden elde edeceği kar marjını en alt seviyeye çekmesinin gerekliliği ve üniversite yönetimi ile özel işletmeler arasında imzalanan sözleşmelerin müteşebbisleri kampuse çekecek şekilde daha cazip hale getirilmesinin gerekliliği ise öneriler teması altında tespit edilen hususlardır. Sonuç olarak, özel işletmelerin kampus alanı içerisinde sayısal fazlalığının hizmet çeşitliliğini beraberinde getireceği ve bu durumun hizmet kalitesinin de artışına sebep olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, üniversite yönetimleri, kampus alanını özel işletmelerin kullanımına açma politikaları artan bir ivmeyle öncelikli programlamaları içerisine dahil etmelidir. Bu sayede öğrencilerin, akademik ve idari personelin rekreatif ihtiyaçlarının karşılanması sağlanacağı gibi, boş zamanlarını kampus içerisinde değerlendirecek kampus tüketicilerinden idari personellerin üniversiteleri ile, öğrencilerin ise okudukları fakülte veya yüksekokullar ile bağlarının geliştirilmesi de sağlanabilecektir.

Anahtar Kelimeler: Özel işletme, Hizmet, Kampus rekreasyonu

Private Enterprise Owners' Views on Campus Recreation Services: A Sample of Karamanoglu Mehmetbey University

Elif Aydin[1]

Sefa Sahan Birol[1]

[1]Karamanoğlu Mehmetbey University, School of Physical Education and Sports, Karaman

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the views on campus recreation services of private enterprise owners who provide recreational services to the consumers in the campus area. The research group is composed of the three private enterprises that serve within the campus area. In the selection of research group, homogenous (homogeneous) sampling was preferred. In the determination of the enterprises that compose the research group, recreation classifications are taken as basis and the enterprises which are located in the campus and providing services for tourism, sports and social purposes are preferred. The research is a qualitative study. Descriptive

analysis approach is adopted within the framework of qualitative research design. In this study, semi-structured interview technique was used. A measuring tool consisting of a total of fourteen open-ended questions was prepared by the researcher to determine the views of private enterprise owners. As a result of the research, 4 different themes (reasons, expectations, problems and suggestions) were determined intended for the determination of the opinions of the private business owners within the campus area regarding the campus recreation services. It was determined for reasons theme; reasons such as numerical multiplicity of the target group, ensuring easy accessibility for consumers and profit making priorities are effective in the selection of the campus area, nevertheless the absence of a competitor from the same sector was not an effective factor. It was determined for expectation theme that private enterprises can't achieve the targeted customer potential, the support of university administration couldn't taken and private enterprises has not any expectations related with consumer participation from outside the campus. It was determined that the physical condition of the facilities met the expectations of the private enterprises but private enterprises owners specified that physical conditions of the facilities needed to be improved and the enterprise owners preferred the students as personnel to reduce their expenses. It was determined that for problems theme the price balancing of prices is not a problem for enterprises but setting the diversity of services according to the target audience is a problem in terms of the enterprises. Enterprise expenses and existing contract terms are also identified as problems. The necessity of more private enterprise and more variety of services, the necessity of the university administration to minimize the profit margin obtained from private enterprises within the campus area and the necessity of getting more attractive the contracts, which are signed between the university administration and private enterprises, for entrepreneurs were determined under the suggestions theme. As a result, it is thought that the numerical redundancy of private enterprises within the campus area will bring the variety of services and this will lead to an increase in the service quality. In this context, university administrations should add their policies of opening the campus area for the use of private enterprises to their priority programming with increased acceleration. It will be possible to develop the connections of the administrative staff with the universities and it will be also possible to develop the connections of the students and academicians with their faculties or colleges.

Keywords: Private enterprise, Service, Campus recreation

GİRİŞ

Kampüs sözcüğü ilk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde 18. yüzyılın ikinci yarısında Princeton'da kullanılmış olup kolej veya üniversite binaları arasındaki açıklıklar olarak tanımlanmıştır. Günümüzde ise kampüs kelimesi üniversitenin sınırları içindeki tüm açık veya kapalı mekanlar ile açık ve yeşil alanları kapsayacak şekilde tanımlanmaktadır (Arkun ve Özkal, 2005). Hasol (1998)'a göre kampüs; üniversite eğitim yapılarının, öğrenci yurtlarının, öğretim üyesi lojmanlarının, sportif ve sosyal tesislerin topluca yer aldığı geniş alanlardır. Kampüsler fonksiyonları eğitim-öğretim, araştırma ve uygulama olan, kullanıcıları için gerekli yaşam koşullarını (barınma, eğlence, alışveriş, spor, sağlık, ve rekreasyon) sağlayan, kendi kendine yeterli üniversite kentleridir (Türeyen, 2002). Türkçeye bakıldığında ise "Kampüs" kelimesi ile eş anlamlı olarak "yerleşke" kelimesi kullanılmaya başlandığı gözlemlenmektedir.

Yerleşkeler, üniversitelerin yaygın olarak eğitim-öğretim ve araştırma temelli işlevlerine ev sahipliği yapan ve kullanıcıları (çalışanlar, öğrenciler, ziyaretçiler vb.) için sağlık, sosyal ve kültürden spor ve rekreasyona, yeme, içme ve barınmadan idari yapılanmaya değin geniş bir yelpazede gündelik yaşam koşullarını sağlayan kapalı, açık ve yeşil alanları da kapsayan yerleşim alanlarıdır (Kortan, 1981). İster aktif ister pasif olsun etkinlikler sırasında katılımcıların etkileşimde olduğu yapılaşmış ya da doğal çevreyle olan ilişkileri boş zaman deneyimi olarak nitelendirilmekte olup etkileşimin doğası değiştikçe boş zaman deneyimi de değişiklik göstermektedir (Akyıldız ve Argan, 2012).

Bir yandan çoğunlukla doğal ve kültürel kaynakları topluca sunabilen, kullanıcılara sayısız sportif ve rekreatif etkinlikleri yapabilecekleri alanlar sunan (Roisin, 1975), bir yandan da en önemli eğitim aracı olarak kabul edilen rekreasyonun (Köktaş, 2004) hiç şüphesiz cazibe merkezi haline getirildiği ve gerçekleştirildiği en önemli alanlardan bir tanesi de üniversite yerleşkeleridir. Henchy (2011), Kampüs rekreasyonunun sunduğu bu olanakların ve programların, katılan katılımcıların fiziksel uygunluk, zinde olma, stres yönetimi gibi genel sağlık durumlarına olumlu etkisi olduğunu ve bununla birlikte topluma aidiyet duygusunu

güçlendirme gibi sosyal faydalar sağladığını belirtmektedir. Angus Busby (2011) ise Kampüs rekreasyonuna katılımın en belirgin katkısının yeni şeyler deneme, yeni insanlarla tanışma, arkadaşlık, dahil olma, ait olma duygusu ve toplum olma duygusu gibi sosyal özelliklere olduğunu belirtmiş ve bunların yanında kişisel ve beceri gelişimi gibi entelektüel özelliklerle beraber stresten kurtulma sayesinde akademik yaşantısını da olumlu olarak etkilediğini belirtmektedir. Yapılan araştırmalar neticesinde rekreatif organizasyonlara katılan öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin ve fizyolojik faydalarının arttığı ve Kampüs rekreasyonun katkısı olarak akademik süreklilik ve ileri görüşlülük gibi faydaları gözlenmiştir (Forrester, 2015). Ayrıca, Kampüs alanı içerisinde rekreasyon hizmetleri veren tesislerin ve tesisler bazında düzenlenen programların öğrenciler, akademik personel, idari personel ve bunun gibi tüketicilere bağımlı olduğu ifade edilmektedir (Ko ve Pastore, 2007).

Öğrenciler, akademik personel ve idari personelin bağımlılığı dahilinde gerçekleştirilebileceği fikri ile savunulan bu tür etkinliklerin bir organizasyon kapsamında rekreatif bir şekilde gerçekleştirilebileceği düşüncesi Türk iş dünyası içerisinde de kabul görmeye başlamıştır. Bu sayede özel sektörde büyük organizasyonlara verilen destek artmış ve ticari amaçlara ulaşabilmek için rekreasyon bir araç olarak kullanılmaya başlanmıştır. Buna paralel olarak, amaçlı etkinliklerin rekreatif bir şekilde topluma ulaştırılması için kamuda da organizasyonlar düzenlemektedir. Bu noktada kamu, finansal destek sağlayabilmek için özel sektörle ortak çalışmalar içerisine girebilmektedir. Bu sayede ortak çalışma komisyonları ve alanları oluşturularak topluma daha kapsamlı rekreatif organizasyonlar sunulabilmektedir (Şimşek, 2013). Bu organizasyonların sunumunda aktif bir şekilde rol alan işletmeler, çeşitli kaynakları bir araya getirerek insanların ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak mal ve hizmetlerin üretimi ve dağıtımı ile ilgili çeşitli faaliyet ve işlevlerin yapıldığı örgüt, kurum ve kuruluşların genel adı olarak tanımlanmaktadır (Mirze, 2010). Bahsedilen bu işletmeler içerisinde, Anayasa ve yürürlükteki kanunların hükümleriyle kurulup işleyen ve sermayesi özel şahıslar tarafından konulan tüm işletmelere özel işletmeler denir. Özel sektör olarak bilinen özel işletmeler için başta gelen amaç kâr elde etmek olup (İşcan, 2017), sunmuş oldukları hizmetler, amaçlarına göre yapılan rekreasyon sınıflaması doğrultusunda dinlenme, kültürel, toplumsal, sportif, turizm ve sanatsal olarak çeşitlenebilmektedir (Karaküçük, 2008),

Kar elde etme hedefi doğrultusunda, kampüs alanı içerisinde tüketicilere rekreatif hizmetler sunan özel işletme sahiplerinin kampüs rekreasyon hizmetlerine ilişkin görüşlerinin tespit edilmesi bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Çalışma ile özel işletme sahiplerinin kampüs alanını tercih nedenleri, beklentileri, beklentilerinin karşılanma durumu ile karşılaştıkları engeller ve yaşamış oldukları sorunlar belirlenerek kampüs tüketicilerine alternatif hizmetler sunan özel işletmelerin kampüs rekreasyonu hizmet sektörüne bakış açılarının belirlenmesi hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması ve verilerin analizi sürecinde yapılan işlemler hakkında bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Araştırma, nitel bir çalışmadır. Nitel araştırma tasarımı çerçevesinde betimsel analiz yaklaşımı benimsenmiştir. Betimsel analizin amacı, ham verilerin okuyucunun anlayabileceği ve isterlerse kullanabileceği bir biçime sokulmasıdır. Betimsel çözümlemede elde edilen veriler daha önceden belirlenen temalara göre özetlenir ve yorumlanır. Bu çözümlemede, görüşülen ya da gözlenen bireylerin görüşlerini çarpıcı bir biçimde yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılara sık sık yer verilir (Altunışık ve diğerleri, 2001; Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Araştırma Grubu

Araştırma grubu seçiminde, bir konuda tanımlanmış belirli niteliklere sahip bireylerin seçilerek araştırmaya dâhil edilmesine imkân veren amaçlı örnekleme yöntemlerinden homojen (benzeşik) örnekleme tercih edilmiştir. Maksimum çeşitlilik örneklemesinin aksine benzeşik örneklem yönteminde küçük ve homojen bir örneklem ele alınmakta ve detaylı olarak çalışılmaktadır (Neuman, 2014). Benzeşik örnekleme yönteminde örneklem, araştırmanın problemiyle ilgili olarak evrende yer alan benzeşik bir alt grubu ya da oldukça özelleşmiş bir durumu içerebilir (Strauss & Corbin, 2014). Kampus alanı içerisinde hizmet veren üç özel işletme çalışmanın araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan işletmelerin belirlenmesinde, amaçlarına göre rekreasyon sınıflandırmaları temel alınmış ve bu sınıflamalar dahilinde kampus içerisinde yer alan ve turizm, spor ve toplumsal amaçlı hizmet sunan işletmeler tercih edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Nitel veri toplama teknikleri ile ele alınan bu araştırmada, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler ise sahip olduğu belli düzeydeki standartlığı ve esnekliği nedeniyle, yazmaya ve doldurmaya dayalı testler ve anketlerdeki sınırlılığı ortadan kaldırması ve belirli bir konuda derinlemesine bilgi edinmeye yardımcı olması (Yıldırım ve Şimşek, 2005) nedeniyle araştırmacılar tarafından sıklıkla tercih edilmektedir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler ne tam yapılandırılmış görüşmeler kadar katı, ne de yapılandırılmamış görüşmeler kadar esnektir, iki uç arasında yer almaktadır. Araştırmacılara bu esnekliği sağladığı için yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır.

Araştırma verileri, araştırmaya gönüllü olarak katılan özel işletme sahiplerinden toplanmıştır. Bu araştırmada, kampus alanı içerisinde hizmet veren özel işletme sahiplerinin kampus rekreasyonuna ilişkin görüşlerini almak amaçlanmıştır. Bu bağlamda, araştırmacı tarafından özel işletme sahiplerinin görüşlerini belirlemek üzere, toplam on dört adet açık uçlu sorudan oluşan bir ölçme aracı hazırlanmıştır. İç geçerliği sağlamak için açık uçlu sorulardan oluşan anket iki uzmana verilmiş ve uzmanların incelemeleri sonucu sorulara son şekli verilmiştir. Bu soruların uygulanabilirliğini ölçebilmek için bir özel işletme sahibi ile pilot çalışma yapılmıştır. Soruların açık ve anlaşılır olup olmadığını, verilen yanıtların sorulan soruların yanıtlarını yansıtıp yansıtmadığını belirlemek amacıyla araştırmacıyla birlikte iki alan uzmanı, pilot uygulama sonuçlarını değerlendirmiştir. Çalışmanın sonucunda, soru maddelerinin iç geçerliğinin yeterliliği saptanmıştır.

Araştırmanın aktarılabilirliğini (dış geçerliği) sağlamak için; araştırmanın modeli, veri kaynakları, veri toplama araçları, veri toplama süreci, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması, bulguların nasıl düzenlendiği ayrıntılı bir biçimde tanımlanmıştır. Yıldırım ve Şimşek'in (2005) de belirttiği gibi, nitel bir araştırmada verilerin ayrıntılı olarak rapor edilmesi ve araştırmacının sonuçlara nasıl ulaştığını açıklaması geçerliğin önemli ölçütlerindendir. Bu bağlamda araştırmada geçerliliğinin sağlandığı söylenebilir

Güvenirlik çalışmasında her tema için kodlama güvenirliği oranı hesaplanmış, araştırma bulguları oluşturulurken doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Alıntılamalar yapılırken, özel işletmelerin ya da özel işletme sahiplerinin isimleri yerine K1, K2 ve K3 kodlamaları kullanılmıştır. Uygulama sonrasında, görüşme kodlama anahtarları ve görüşme dökümleri araştırmacılar tarafından ayrı ayrı okunmuş "görüş birliği" ve "görüş ayrılığı" olan konular tartışılarak gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Araştırmanın güvenilirlik hesaplaması için Miles ve Huberman'ın (1994) önerdiği güvenirlik formülü kullanılmıştır. Hesaplama sonucunda soruların tamamının ortalaması % 80,7 olarak tespit edilmiştir. Güvenirlik hesaplarının %70'in

üzerinde çıkması, araştırma için güvenilir kabul edilmektedir (Miles ve Huberman, 1994). Burada elde edilen sonuç, araştırma için güvenilir kabul edilmiştir.

Verilerin Analizi

Görüşme formu hazırlanırken, verilerin toplanmasında sorulan sorular, kavramsal çerçeve ve literatür göz önünde bulundurularak, gruplandırılmış ve hazırlanan soruların güvenilirliği ve geçerliliği hakkında alanla ilgili çalışması bulunan ve araştırma yöntemleri konusunda bilgi sahibi olduğu düşünülen üç uzmanın görüşüne başvurulmuştur. Bu noktada uzman görüşü belirli bir özel alanda hazırlanmış soru yada bilgilerin doğru bir çerçeveye oturtulmasında fayda sağlamıştır (Flick, 2009). Uzman görüşleri neticesinde, özel işletme sahiplerinin kampüs rekreasyon hizmetlerine ilişkin görüşlerinin tespit edilmesi amacı ile soru başlıkları *"kampus alanı tercih nedenleri, kampus ortamından beklentileri, karşılaşılan sorunlar ve öneriler"* şeklinde oluşturulmuştur. Araştırma öncesi kampus alanında yapılan gözlemler neticesinde, her bir konu başlığını tamamlayıcı alt başlıklar belirlenerek, kampus alanı tercih nedenleri için dört, kampus ortamından beklentiler için beş, karşılaşılan sorunlar için dört ve öneriler için yöneltilen bir soru olmak üzere toplamda on dört soru hazırlanmış olup, sorular açık uçlu olarak, katılımcıların görüşlerini tam olarak ifade edebilmelerine olanak sağlayacak şekilde katılımcılara yöneltilmiştir.

Katılımcıların görüşme formunu doldurmalarından önce kendilerine araştırmanın içeriği ve amaçları hakkında bilgi verilmiş, katılımcıların araştırma ve uygulama hakkındaki sorularına cevap verilmiştir. Her bir görüşme ortalama olarak 25-30 dakika sürmüş, görüşmeler ses kaydı altına alınmış ve elde edilen verilerin metne dönüştürülmesi ile toplamda 13 sayfa veri elde edilmiştir.

BULGULAR

Temalar

Temalar ve Kodların Oluşturulması

Çalışmanın bu kısmında araştırma kapsamı içerisinde gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda oluşturulan temalara ve kodlara ait görüşmeci ifadelerine yer verilmiştir. Araştırma sonucunda, kampus alanı içerisinde yer alan özel işletme sahiplerinin kampus rekreasyon hizmetlerine ilişkin görüşlerinin tespit edilmesine yönelik (tercih sebebi, beklentiler, karşılaşılan sorunlar ve öneriler) 4 farklı tema belirlenmiştir.

Tablo 1. Özel işletme sahiplerinin kampus alanı tercih sebeplerine ilişkin görüşleri

		TEMA							
		Kampus Alanı Tercih Sebepleri							
		KODLAR							
		Ekonomik nedenler		Hedef kitlenin sayısal çokluğu		Tüketicilere erişim kolaylığının sağlanması		Kampus alanı içerisindeki muadil işletmelerin varlığı	
		Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır	Önemli	Önemsiz
Katılımcı Kodları	**K1**		√	√		√			√
	K2	√		√		√			√
	K3	√		√		√		√	

Ekonomik nedenler

"Bir işletmeyi açarken mali olarak düşünmek zorundayız ama biz biraz daha hizmet unsurunu ön planda tutarak bu işletmeyi açtık. Kira bedelinin uygunluğu bizim için birinci tercih sebebimiz değildi" K1 (02.03.2019)

"Kira bedeli uygun olduğu için kampüs içerisinde işletmemizi açmayı tercih ettik" K2 (04.03.2019)

"Kira bedelinin düşük olması bizim kampüs alanını tercih etme nedenimiz oldu" K3 (08.03.2019)

Hedef kitlenin sayısal çokluğu

"Hedef kitle olarak öğrencilerin ve personelin kampüs içerisinde sayısal olarak çokluğu bizim için burayı tercih etmemizde bir tercih sebebiydi" K1 (02.03.2019)

"Günün her saatinde öğrencinin kampüs içerisinde yoğun olması burayı tercih etmemizdeki en büyük nedenimizdi" K2 (04.03.2019)

"Bizim işletme olarak müşteri potansiyelimiz daha ziyade öğrenci olduğu için öğrencinin daha yoğun olduğu kampüs alanı işletmemiz açısından çok uygundu. Bu nedenle kampüs alanını işletme açmak için tercih ettik" K3 (08.03.2019)

Tüketicilere erişim kolaylığının sağlanması

"Hedeflenen tüketicilerin bize daha rahat ulaşabilirliğinin sağlanmasında işletmenin kampüs içerisinde olması tercih sebebimizdi" K1 (02.03.2019)

"İşletmemizin kampüs içerisindeki konumu öğrenciye ya da personele uzak bir konumda olsaydı burayı düşünmezdik. İşletmemize kolay ulaşılıyor olması bizim için öncelikliydi" K2 (04.03.2019)

"Öğrencilerin bize daha rahat ulaşabilmeleri işletmemiz için önemli bir hususstu. Kolay erişebilirliğin mali açıdan kazanç sağlamada etkili olduğunu düşünüyoruz" K3 (08.03.2019)

Kampus alanı içerisindeki muadil işletmelerin varlığı

"Bizim işletmemiz haricinde aynı sektörde hizmet veren başka bir işletmenin kampüs içerisinde olmaması tercih sebebimiz arasında yer almamaktadır. Rakip bir işletme olsaydı tecrübemizden dolayı yine de burayı tercih ederdik" K1 (02.03.2019)

"Rekabet kaliteyi getirir. Rakip işletme olsa bile biz yine kampüs alanını tercih ederdik. Çünkü biz fiyat politikamıza ve hizmet çeşitliliğimize güveniyoruz" K2 (04.03.2019)

"Kampüs alanında rakip bir işletmenin olmaması bizim için önemliydi. Bizimle aynı hizmeti veren bir işletme olsaydı kampüs alanını tercih etmezdik. Biz kendi işletmemizin bilinirliliğinin olmasını önemseyen bir işletmeyiz" K3 (08.03.2019)

Tablo 2. Özel işletme sahiplerinin kampus ortamından beklentilerine ilişkin görüşleri

		TEMA									
		Kampus Ortamından Beklenti									
		KODLAR									
		Tesisin fiziksel durumu		Müşteri potansiyeli		Üniversite yönetiminin desteği		Düşük maliyetli personel		Kampüs dışı tüketici katılımı	
		Yeterli	Yetersiz	Yeterli	Yetersiz	Var	Yok	Evet	Hayır	Evet	Hayır
Katılımcı Kodları	**K1**		√		√	√			√	√	
	K2	√			√		√	√			√
	K3	√			√		√	√			√

Tesisin mevcut fiziksel durumu

"Tesisin mevcut fiziksel durumu beklentimizi karşılamadı. Bu nedenle üniversite yönetiminden izin alınarak tesisin fiziki durumunda iyileştirmeye gidildi. Çünkü ilk alınan haliyle istenilen yönde hizmet vermek mümkün değildi. Aslında tesisi iyileştirme yerine tamamen farklı bir tesisin yapılması yönünde bir anlaşma yapılması mümkün olsaydı işimiz daha kolay olurdu" K1 (02.03.2019)

"Tesisin mevcut fiziksel durumu beklentimizi şu an için karşılıyor fakat biraz daha iyileştirilmesi gerekiyor" K2 (04.03.2019)

"İşletmemiz ofis şeklinde olduğu için tesisin mevcut fiziksel durumunun bizim için yeterli olduğunu düşünüyoruz" K3 (08.03.2019)

Müşteri potansiyeli

"Tesis ilk açıldığı zaman öğrenci ve personelden beklenen talebi göremedik fakat şuan beklentimizin karşılanması noktasında daha iyiye gidiyoruz. Fakat genel bir değerlendirme yapacak olursak müşteri potansiyeli noktasında beklentimizi karşılayamadık" K1 (02.03.2019)

"Kampüs alanı içerisindeki tüketicilerin toplam sayısına göre işletmemizden faydalanan kişi sayısı düşük seviyede" K2 (04.03.2019)

"Hizmet açısından hedefimiz öğrencilerdi. Fakat bu konuda beklentimizi gerçekleştiremedik" K3 (08.03.2019)

Üniversite yönetiminin desteği

"İlk başta üniversite yönetiminin bu kadar ılımlı olacağını beklemiyorduk. Yönetim olarak meşru şartlar altında ne istediysek bize yardımcı oldular" K1 (02.03.2019)

"Üniversite yönetiminin bir desteği maalesef yok. Kendimizden ödün vererek her şeyi biz halletmeye çalışıyoruz. Örneğin etkinlik yapmak istiyoruz ama her hangi bir destek görmüyoruz işletmemiz adına. Buda üniversite yönetimi beklentimizi karşılamıyor" K2 (04.03.2019)

"Yönetimin bizden beklentisi sadece kiranın ödenmesi şeklindeydi. Fakat bunun yanında işletme olarak üniversite yönetiminin hiçbir konuda desteğini göremiyoruz" K3 (08.03.2019)

Düşük maliyetli personel

"Düşük maliyetli personel çalıştırma yönünde bir beklentimiz yoktu. Bizim yaptığımız işte önceliğimiz sağlık ve can güvenliği olduğu için part- time personel çalıştırıp maliyetten kısma yönünde bir düşünce içerisinde değildik" K1 (02.03.2019)

"Personel konusunda bir sıkıntı yaşamıyoruz işletme olarak. Öğrenci çalıştırdığımız için işimizin performansı artıyor" K2 (04.03.2019)

"İşletmemizde part-time olarak öğrenci çalıştırmaktayız ve bu durum bizim personel maliyetimizi düşürdü. Zaten düşük maliyetli personel çalıştırma yönünde bir beklenti içerisindeydik bunu da sağlamış olduk" K3 (08.03.2019)

Kampüs dışındaki tüketicilerin de katılımı

"Kampüs dışındaki tüketicilerinde katılımı yönündeki beklentimiz karşılandı. Üniversite ortamı çok daha güvenli geliyor kampüs dışından katılım gösteren insanlar için" K1 (02.03.2019)

"Kampüs alanındaki kişiler haricinde kampüs dışından bireylerin gelmesi yönünde bir beklentimiz yoktu" K2 (04.03.2019)

"İşletmemiz öğrenci haricinde farklı bir kitleye ulaşma ya da hizmet verme gibi bir beklenti içerisinde değil" K3 (08.03.2019)

Tablo 3. Özel işletme sahiplerinin kampus ortamında karşılaştığı sorunlara ilişkin görüşleri

		TEMA							
		Kampus Ortamında Karşılaşılan Sorunlar							
		KODLAR							
		Fiyatların hedef kitleye göre dengelenme durumu		İşletme giderleri		Sözleşme şartları		Sunulmak istenen hizmet çeşitliliğinin hedef kitleye göre ayarlanması	
		Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır
Katılımcı Kodları	**K1**		√	√			√	√	
	K2		√	√		√		√	
	K3		√		√	√		√	

Fiyatların hedef kitleye göre dengelenme durumu

"Hizmet verme düşüncesi bizim için daha öncelikliydi. Hizmet fiyatlandırmasını öğrenciye göre yapmamız gerektiğinin bilincinde olarak bu işletmeyi açtık. Bu nedenle fiyatlandırmanın düşük seviyede olması bizim için bir sorun olmadı" K1 (02.03.2019)

"Hizmeti sunacağım kesimin ağırlıklı olarak öğrenci olacağını hesaplayarak geldim. Fiyat politikamızda bu yönde oldu" K2 (04.03.2019)

"Hizmet bedelinde maliyeti düşük tutmamız ya da uyguladığımız indirimler işletmemiz açısından sorun olmadı. Çünkü hedef kitlemiz öğrenciydi ve işletmemiz bunun bilincindeydik" K3 (08.03.2019)

İşletme giderleri

"Üniversitenin yapılma aşamasından itibaren doğal gaz olmamasından dolayı sıkıntı yaşıyoruz. Bu durumu müşteriye yansıtmamaya çalışıyoruz. Bunun için ekstra çözüm yollarına başvuruyoruz fakat buda bizim giderimizi artırıyor" K1 (02.03.2019)

"İşletme gideri olarak merkezi sistemle ısınma gerçekleştiremiyoruz. Isınmayı kendi imkânlarımız doğrultusunda yapıyoruz. Bu da bizim için mali yönden sorun oluyor" K2 (04.03.2019)

"İşletme gideri olarak kira dâhil diğer giderler açısından her hangi bir sorun yaşamıyoruz" K3 (08.03.2019)

Sözleşme şartları

"Sözleşme şartlarını okuyarak, düşünerek ve kabul ederek bu işe başladığımız için sözleşme şartları bizim için sorun olmadı. İş yapsamda yapmasamda sabit bir giderimin olacağının bilince olarak bu işe giriştim" K1 (02.03.2019)

"Sözleşme şartları devletin öngördüğü çerçevede ve resmi şekilde hazırlanıp sunulduğu için mecburen şartları kabul edip uyuyoruz. Sözleşmenin yenilenmesi sırasında sadece kira konusunda sıkıntı yaşıyoruz" K2 (04.03.2019)

"Sözleşme şartları devletin öngördüğü çerçevede ve resmi şekilde hazırlanıp sunulduğu için mecburen şartları kabul edip uyuyoruz. Sözleşmenin yenilenmesi sırasında sadece kira konusunda sıkıntı yaşıyoruz" K3 (08.03.2019)

Sunulmak istenen hizmet çeşitliliğinin hedef kitleye göre ayarlanması

"Aqua zumba gibi farklı bir hizmet sunduk ve inanılmaz bir fayda gördük. Havuz olmadan yapılan zumba seansları için bir talep görmedik. Çok farklı hizmetler sunmak istiyoruz tabiki fakat özellikle öğrenciden bir talep görmüyoruz. Yine de hizmet çeşitliliği noktasında ücretsiz olarak farklı etkinlikler düşünüyorum. Amacım öğrenciyi işletmeye çekmek çünkü mevcut durumda öğrenciyi çekemiyoruz" K1 (02.03.2019)

"Hizmet çeşitliliği noktasında bir sıkıntı duymuyoruz. Fakat öğrencinin talepleri yine de standart bir düzeyde kalıyor. İşletmemizi kafe olarak düşünmüyorlar belki de. Taleplerinin sabit olmasında bu durum etkili olabilir" K2 (04.03.2019)

"Hizmet çeşitliliği konusunda farklı yönlerden sorunlar yaşıyoruz. Öncelikle rakip bir firmanın olması sonrasında da öğrencilerinde tur programları yapıyor olması bizim hizmet çeşitliliğimizi olumsuz yönde etkiliyor. Acente olarak sponsor bulamıyoruz fakat öğrenciler rahatlıkla sponsor bulabiliyor ve maliyet düştüğü için işletmemiz yerine bu tür organizasyonlar tercih ediliyor" K3 (08.03.2019)

Tablo 4. Özel işletme sahiplerinin kampus ortamına ilişkin önerileri

		TEMA
		Öneriler
Katılımcı Kodları	**K1**	Hedef kitle beklentisinin gerçekleştirilmesi
	K2	Üniversite yönetiminin desteği
	K3	Sözleşme şartlarının iyileştirilmesi

"Öğrencinin dersi bittiği zaman öğrenciyi kampüs içerisinde tutmalıyız. Öğrenci özgürlük istiyor. Bu rahatlığı öğrenciye sunmalıyız. Mesela, kampüs içerisinde farklı cafeler açılsa, özel işletmelerin sayısı artırılsa öğrenciler kampüs dışını tercih etmez. Ve bu tür tesisler özel işletmeye verilmeli çünkü özel işletmelerin bu işte daha iyi olduğu düşünüyorum" K1 (02.03.2019)

"Üniversite yönetiminin işletmemiz adına biraz daha fazla desteğini görmek istiyoruz. Kira ödemeleri kampüsteki tüketicilerin yoğunluğuna göre ayarlanabilir ya da temizlik konusunda bize yardımcı olacak personel sağlanabilir. Fiziki şartları daha da iyi hale getirebilirler. Çok soğuk veya çok sıcak havalarda hizmet verme noktasında sıkıntılar yaşıyoruz" K2 (04.03.2019)

"Sözleşme şartlarının işletmemiz açısından daha avantajlı olacak şekilde uygulanması bizimde daha iyi hizmet vermemize katkı sağlayacaktır" K3 (08.03.2019).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Özel işletme sahiplerinin kampus alanını tercih sebeplerine ilişkin görüşleri neticesinde, kampüs alanının tercih edilmesinde hedef kitlenin sayısal çokluğu ve tüketicilere erişim kolaylığının sağlanması gibi nedenlerin öncelikli olduğu tespit edilmiştir. Bu tercih nedenlerinin yanı sıra kâr elde etme önceliklerinin kampüs alanının seçilmesinde etkili olduğu görülmektedir. Buna karşın kampüs alanında aynı sektörden bir rakip firmanın olmayışının, özel işletme sahipleri açısından kampüs alanını tercih etme noktasında önemli bir etken olmadığı elde edilen bir diğer bulgudur. İşletme yönetimlerinin en temel amacı, işletmenin maliyetlerini minimize etmek ve kârını maksimize edebilmektir (Kahveci ve Gidersoy, 2007). Bu hedefe ulaşabilme sürecinde işletme açısından uygulanabilecek stratejilerden söz edilebilir. Hedeflenen amaç, uygulama ve sonuç üçlemesinde, hedeflenen tüketici sayısını sağlayabilmek stratejik açıdan önem kazanmaktadır. Araştırma kapsamındaki özel işletmelerin kampüs alanını

tercih etmelerinde, işletmelerin hedef kitlesi olan öğrencilere ve akademik personele ders saati dışında kalan zamanlarda, idari personele de iş zamanları haricinde daha rahat ulaşabilmelerine imkân olması ve nicel olarak daha fazla öğrenci, akademik ve idari personel potansiyeline erişebilecekleri düşüncesinin etkili olduğu ve özel işletmelerin böyle bir girişimde bulunmasıyla hedeflediği amaçları somut bir şekilde ortaya koydukları düşünülmektedir. Özel işletme sahiplerinin rakip işletmeyi bir sorun olarak görmemesinde, sunmuş oldukları hizmet sektörü alanında kendilerine olan güvenin, rekabetin hizmet konusunda kaliteyi de beraberinde getireceği yönünde sahip olunan düşüncenin, hizmet için uygulanan düşük fiyat uygulamasının ve sunulan hizmet çeşitliliğinin etkisinin olduğu söylenebilir.

Özel işletme sahiplerinin kampus ortamından beklentilerine ilişkin görüşleri değerlendirildiğinde, farklı sektörlerde hizmet veren üç işletmeninde hedeflenen müşteri potansiyelini yakalayamadıkları dolayısıyla bu yöndeki beklentilerini karşılayamadıkları tespit edilmiştir. Sonucun bu yönde elde edilmiş olmasında, öğrencilerin beklenti anlayışının doğru tespit edilememiş olma ihtimalinin, ekonomik nedenlerin ve çevresel faktörlerin neden teşkil edebileceği kanısı oluşmuştur. Herhangi bir pazarda ürün ve/veya hizmeti satmak amacıyla, işletmenin ve tüketicinin koşullarının yanında çevre koşullarının da değerlendirilmesi gerekmektedir (Yamamoto, 2001). Üniversite yönetiminden beklenilen desteğin bulunamaması ve kampus dışından tüketici katılımının özel işletmelerin beklentileri dahilinde olmadığı da araştırmanın diğer bulguları arasında yer almaktadır. Sermayesi özel şahıslar tarafından konulan tüm işletmelere özel işletmeler denir. İşletmelere; kuruluş, işleyiş ve sona erme süreçlerinde çeşitli görevler yüklenmiştir. Bu nedenle, özel işletme kurup işleten tüm girişimciler, işletmelerini kendi çizdiği sınırlar içinde işletmelidir (Kahraman, 2019). Bu çerçevede, üniversite yönetiminin kampüs alanı içerisindeki özel işletmelere sağladıkları tesislerin yanı sıra yapılan sözleşme kapsamı haricinde, özel işletme sahiplerinin beklentilerini karşılama noktasında sorumluluk almadıkları ifade edilebilir. Beklenti teması altında, elde edilen diğer bulgulara göre; tesislerin fiziksel durumunun özel işletmelerin beklentisini karşıladığı fakat fiziki şartların iyileştirilmeye ihtiyacı olduğu ve kampüs alanındaki öğrencilerden sağladığı personelin (part-time çalıştırılan öğrenciler) kendilerine avantaj sağladığı genel yargısına varılmıştır. Özel işletmelerin işletme kurulumu öncesinde kampüs alanındaki fiziksel şartların yeterli olacağı düşüncesinin, işleyiş sırasında değiştiği ve fiziksel şartların iyileştirilmesinin hizmet kalitelerini artırma yönünde daha olumlu etki edeceğini düşünmüş olabilecekleri söylenebilir. İşletmeler sundukları hizmet karşılığında gelir elde ederken giderlerini de olabilecek oranda azaltma yoluna gitmelidirler. Hizmet konusunda hedef kitlenin öğrenci olduğu kampüs ortamında personel olarak yine öğrencinin çalıştırılması, düşük maliyetli personel çalıştırılmasının planlandığı şeklinde yorumlanabilir. Personel olarak tercih edilen öğrenci, tecrübeli elemana göre daha az ücret beklentisi içinde olacak bu da işletme açısından tasarruf anlamına gelecektir. Ayrıca bir tecrübeli eleman yerine daha az ücretle daha fazla personel çalıştırabilecek böylece hizmet performanslarını artırabileceklerdir. Bu durumun işletme adına giderlerini azaltmak için bir avantaj olacağı düşünülmektedir.

Özel işletme sahiplerinin kampus ortamında karşılaştığı sorunlara ilişkin görüşleri incelendiğinde, her üç işletme sahibinin, fiyatların hedef kitleye göre dengelenme durumunun işletmeler için sorun teşkil etmediği ancak yine her üç işletme sahibinin sunulmak istenen hizmet çeşitliliğinin hedef kitleye göre ayarlanmasının işletmeler açısından sorun olarak algılandığı tespit edilmiştir. İşletme giderleri ve mevcut sözleşme şartları da tespit edilen diğer sorunlar arasındadır. Fiyatlandırmada hedef kitlenin ödemeye razı olduğu fiyat aralığı, tüketicinin özelliklerine göre farklı fiyatlandırmayı gerektirir (Bozgül, 2018). Araştırma kapsamındaki özel işletmelerin bu konuyu öncelikli tuttukları, bu nedenle de fiyatların hedef kitleye göre dengelenme durumunun işletmelere sorun yaratmadığı söylenebilir. Sunulmak istenen hizmet çeşitliliğinin hedef kitleye göre ayarlanmasının işletmeler açısından sorun olarak

görülmesinde, hedef kitleden gelen talep azlığının, hedef kitlenin sunulmak istenen hizmetin farkında olmamasının, gerekli tanıtımın yapılmamasının, fiyat artışının, tüketicinin ihtiyaçlarının karşılanma noktasında tüketici tatminsizliğinin neden olabileceği ifade edilebilir.

Özel işletme sahiplerinin kampus ortamına ilişkin önerileri ise birbirinden farklı hususları içermektedir. Bu hususlar, öğrencilerin boş zamanlarını kampus alanı içerisinde geçirmelerine imkan sağlamak adına daha fazla özel işletme ve daha fazla hizmet çeşitliliğinin olması, üniversite yönetiminin kampus alanı içerisindeki özel işletmelerden elde edeceği kar marjını en alt seviyeye çekmesinin gerekliliği ve üniversite yönetimi ile özel işletmeler arasında imzalanan sözleşmelerin müteşebbisleri kampuse çekecek şekilde daha cazip hale getirilmesinin gerekliliği şeklinde tespit edilmiştir. Aynı kampüs alanı içerisinde yer alan üç işletme sahibinin birbirinden farklı önerilerde bulunmasının nedeni olarak, işletmelerin kendi karşılaştığı sorunlar çerçevesinde çözüm bulmaya çalıştıkları ve yaşanılan olumsuzluklara yönelik öneri sundukları düşünülmektedir.

Kampus alanları öğrenciler ile akademik ve idari personeller için boş zamanlarını değerlendirecekleri uygun alanlar olup, kampus alanı içerisinde kampus tüketicilerine sunulacak hizmetler, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme de öncelik vereceği hizmet çeşitleri olarak ifade edilebilir. Bu hizmetler sadece belirli alanlarda kalmayıp, dinlenme, sportif, kültürel, toplumsal ve sanatsal amaçlarda çeşitlilik göstermelidir. Ancak bu şekilde kampus tüketicileri, ders veya çalışma zamanı aralarındaki boş vakitlerini değerlendirmede kampus alanı içerisindeki özel işletmeleri tercih edecek, bu durum da kampusun yoğunluğunu arttıracak ve tüketicilerin kampus içerisinde zaman geçirme taleplerini ön plana çıkartacaktır. Sonuç olarak, özel işletmelerin kampus alanı içerisinde sayısal fazlalığının hizmet çeşitliliğini beraberinde getireceği ve bu durumun hizmet kalitesinin de artışına sebep olacağı düşünülmektedir. Ancak bu bağlamda, üniversite yönetimleri, kampus alanını özel işletmelerin kullanımına açma politikaları artan bir ivmeyle öncelikli programlamaları içerisine dahil etmelidir. Bu sayede öğrencilerin, akademik ve idari personelin rekreatif ihtiyaçlarının karşılanması sağlanacağı gibi, boş zamanlarını kampus içerisinde değerlendirecek kampus tüketicilerinden idari personellerin üniversiteleri ile, öğrencilerin ise okudukları fakülte veya yüksekokullar ile bağlarının geliştirilmesi de sağlanabilecektir.

KAYNAKLAR

Akyıldız, M. ve Argan, M. (2012). Boş Zamanlarda Sanal Bir Deneyim Aracı Olarak Facebook, I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi: 46 - 56, Antalya.

Altunışık, R., Coşkun, R., Yıldırım, E. & Bayraktaroğlu, S. (2001). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Adapazarı: Sakarya kitabevi.

Angus Busby, T. L. (2011). An Exploration of Campus Recreation's Role in Student Engagement (*Sanatta Yeterlilik Tezi*). Winnipeg, Manitoba: Manitoba Üniversitesi.

Arkun, A.K. ve Özkal, Ç. (2005). Bilkent Üniversitesi Kampüsu Peyzaj Analizi. Yüksek Lisans Dersi Sunum Ödevi. Ankara.

Bozgül, F. (2018). https://pazarlamasyon.com, Pazarlama Karması Nedir?, Erişim Tarihi: 12.04.2019, https://pazarlamasyon.com/pazarlama-karmasi-nedir/

Flick, U. (2009). An Introduction to Qualitative Research, 4.bs., London: Sage Publication.Forrester, S. (2015). "Benefits of Collegiate Recreational Sports Participation: Results From the 2013 NASPA Assessment and Knowledge Consortium Study." *Recreational Sports Journal* 39, no. 1: 2-15.

Hasol, D. (1998). Ansiklopedik Mimarlık Sözlüğü, Yapı- Endüstri Merkezi Yayınları, İstanbul.

Henchy, A. (2011). The Influence of Campus Recreation Beyond the Gym. *Recreational Sports Journal*, 35 (2): 174-181.

İşcan, F. (2017). *İşletme Bilimlerine Giriş, İşletmelerin Sınıflandırılması*. Atatürk Üniversitesi, Açık Öğretim Fakültesi, Ders Notu.

Kahraman, B. *İşletmelerin fonksiyonları ve işletme türleri* [PDF belgesi] http://kisi.deu.edu.tr: 10 Nisan 2019 tarihinde http://kisi.deu.edu.tr//bayram.kahraman/Girisimcilik_2_Isletme_Turleri.pdf adresinden erişildi.

Kahveci, M., Gidersoy, B. (2007). İşletme yönetiminde maliyet - kar hedeflerine yönelik atama modelleri ve macar algortması tekniğiyle analitik bir yaklaşım, Sosyal Bilimler Dergisi, (2), 94

Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Gazi Kitapevi, Ankara.

Ko, Y.J. ve Pastore, D.L. (2007). An Instrument to Assess Customer Perceptions of Service Quality and Satisfaction In Campus Recreation Programs. *Recreational Sports Journal*, 31(1), 34-42.

Kortan, E., (1981), Çağdaş Üniversite Kampüsları Tasarımı, ODTÜ Mimarlık Fakültesi Basım İşliği.

Köktaş, K.Ş. (2004). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme.* Ankara: Nobel Yayınevi.

Miles, M. B. & Huberman, A.M. (1994). Qualitative data analysis : an expanded sourcebook.(2nd Edition). Calif. : SAGE Publications.

Mirze, K.S. (2010). *İşletme,* Literatür Yayınları, İstanbul,

Neuman, L. W. (2014). Social Research Methods: Qualitative And Quantitative Approaches (Seventh Ed.).Essex: Pearson Education Limited.

Roisin, P. (1975). La Forest Dest Loisirs, Forest Touristiques et Conservation de la Nature, Faculte Des Sciences Agronomiques de Gemble ux, Les Presses Agronomiques de Gembleux, A.S.B.L. Bruxelles.

Strauss, A. & Corbin, J. (2014).Basics Of Qualitative Research Techniques. New York: Sage Publications.

Şimşek, K. Y. (2013). Alışveriş Merkezlerinde Ticari rekreasyon ve Hizmet Kalitesi. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(3), 53-75.

Türeyen, M. N. (2002). Yükseköğretim Kurumları-Kampüslar, Tasarım Yayın Grubu.

Yamamoto Telli, Gamze; 2001, Satış ve Satış Gücü Yönetimi, Literatür Yayınları, İstanbul.

Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2005) Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. (2. baskı). Ankara: Seçkin yayıncılık

Antrenör Sporcu İlişkisinin Sporcuların Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordamadaki Rolü: Taekwondo Örneği

Mevlüt GÖNEN1, Tolga ŞAHİN2

1 Gazi Üniversitesi /Türkiye,

2 Kazım Özenç Seçen Ortaokulu Konya/ Türkiye

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların öznel iyi oluş düzeylerini yordamadaki rolünü araştırmaktır. Çalışmaya taekwondo branşından 107'si kadın 136'sı erkek toplam 243 sporcu katılmıştır. Çalışmanın verilerinin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır. Sporculara "Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri" ve "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" uygulanmıştır. Toplanan veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Antrenör-sporcu ilişkisi ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı analizi ve antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların öznel iyi oluş düzeylerini yordamada anlamlı bir etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda antrenör-sporcu ilişkisi ile sporcuların öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi yükseldikçe sporcuların öznel iyi oluş düzeyleri artmaktadır. Ayrıca antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, antrenör-sporcu ilişkisi, öznel iyi oluş

The Role Of Coach Athlete Relationship In Assessing Athletes ' Subjective Well-Being Levels: A Case Of Taekwondo

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effect of the coach-athlete relationship on predicting the subjective well-being of athletes. A total of 243 athletes (107 male, 136 female) participated in the study. The questionnaire method was used to collect the data of the study. "Coach-athlete relationship inventory" and "Oxford Happiness Scale short form were applied to the athletes. Data were analyzed by using SPSS package program. In order to determine the relationship between the coach-athlete relationship and the subjective well-being levels, multiple regression analysis was performed to determine whether the Spearman sequence difference correlation coefficient and the trainer-athlete relationship had a significant effect on predicting the subjective well-being of the athletes. As a result of the analyzes, a positive relationship was found between the coach-athlete relationship and the subjective well-being of the athletes. In other words, as the level of coach-athlete relationship increases, the levels of subjective well-being of the athletes increase. In addition, it was determined that the coach-athlete relationship significantly predicted the athletes' subjective well-being levels.

Key Words : Taekwondo, Coach-athlete relationship, subjective well-being

GİRİŞ

Psikoloji bilimindeki karşılığı mutluluk olan öznel iyi oluş, insanları tarih boyunca arayış içerisine iten bir uğraş, ulaşılmak istenen bir hedef, hatta varılmak istenen son nokta olmuştur. Bu bakımdan, mutluluğun insan eylemi için en iyi ve nihai motivasyon kaynağı olduğunu düşünen pek çok filozof ve sosyal bilimci, mutluluk veya mutluluğu ifade etmekle ilgili çalışmalar yapmışlardır. Yapılan bu çalışmalar kapsamında ilk olarak mutluluk, iyilik, erdem ya da kutsallık gibi dış ölçütlerle tanımlanmıştır. İkinci olarak sosyal bilimciler mutluluğu, insanların yaşamlarında olumlu olarak değerlendirdikleri şeyler olarak tanımlamışlardır. Üçüncü tanımında ise mutluluk, gündelik hayatta, olumsuz etkiler üzerinde olumlu etkilerin üstünlüğü olarak ifade edilmiştir (Dienner, 1984, Çetin, Turgut, Sözen, 2015, Şahin 2018).

Diener (1984)'e göre öznel iyi oluş, bireyin yaşamını bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki boyutta değerlendirmesidir. Bu değerlendirme bilişsel boyutta yaşam doyumunu, duyuşsal boyutta ise olumlu ve olumsuz duygulanımı kapsar. Bilişsel boyutta yaşam doyumu, bireyin hayatını öznel olarak değerlendirip iyi ya da kötü olmasına dair yaptığı yorumdur. Duyuşsal boyutta olumlu duygulanım ise bireyin, kendisi dışındaki diğer insanlara ve etkinliklere olan olumlu yaklaşımını ve olumlu ruh halini içine almakta ve bireyin yaşamını istediği şekilde devam ettirdiğini göstermektedir (Diener, 2006).

Öznel iyi oluş düzeyi, bireyin hayatı olumlu olarak algılaması ve hayatındaki olumlu duyguların fazla olmasına paralel olarak yükselmektedir. Olumsuz duyguların yoğun olması ise bireyin kendi hayatını kötü olarak algıladığını göstermekte ve kişinin öznel iyi oluş düzeyini olumsuz etkilemektedir (Diener, 2006).

Öznel iyi oluş düzeyi yüksek kişinin, yaşam doyumu algısının yüksek olması, çoğunlukla hoş duygular, haz duyguları içerisinde olması ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duygular yaşaması beklenir. Bunun aksine, öznel iyi oluş düzeyi düşük olan kişinin, yaşamından doyumunun az olması, az sıklıkta hoş duygular, haz yaşaması ve daha sık öfke, gerginlik, tedirginlik gibi olumsuz duyguları yaşaması beklenir (Lucas, Diener, 1996 akt. Terzi, 2005).

Bireyin mutluluk düzeyini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar arasında belki de en önemli role sahip olanı karşılıklı ilişkilerdir. Karşılıklı geliştirilen olumlu insan ilişkileri bireylerin mutluluk düzeylerinin artmasında rol oynamaktadır. Bunun tersine olumsuz insan ilişkileri ise bireylerin moral ve motivasyonlarını olumsuz yönde etkileyerek mutluluk düzeyinin düşmesine neden olur (Doğan ve Sapmaz 2012).

Karşılıklı insan ilişkileri bakımından sportif ortamlarda en yaygın olan ilişki antrenör-sporcu ilişkisidir. Antrenör sporcu ilişkisi sosyal bir durum olarak tanımlanır. Bu sosyal durum antrenör ve sporcu arasındaki kişisel duygu düşünce ve davranışlarla sürekli olarak şekillenir (Jowett, 2017). Sporcunun performans başarısına ve memnuniyetine katkıda bulunan bu ilişkide karşılıklı güven, saygı, inanç, destek, işbirliği, iletişim ve anlayış en önemli unsurlardandır (Jowett, Poczwardowski, 2007).

Antrenör-sporcu ilişkilerinin ana bileşenleri ise yakınlık (closeness), bağlılık (coorientation) ve tamamlayıcılık (complementarity) tır.

Yakınlık (closeness), antrenör-sporcu arasındaki ilişkinin duygusal yönünü tanımlar. Antrenörün ve sporcunun bağlanma derecesini veya duygusal bağlanma derinliğini yansıtır. Yakınlık, antrenör ve sporcuların aralarındaki, güven, saygı ve takdir etme gibi olumlu duyguların ifadesidir ve olumlu kişilerarası ve duygusal bir ilişkinin göstergesidir.

Bağlılık (commitment), antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin bilişsel yönünü yansıtır. Antrenörler ve sporcuların zamanla sportif ortaklıklarını sürdürme niyetini veya arzusunu yansıtır.

Tamamlayıcılık (complementarity), antrenör ile sporcu arasındaki etkileşim ve işbirliği düzeyini temsil eder. Tamamlayıcılık, kişilerarası davranışların bağlılık motivasyonunu yansıtır ve duyarlı, arkadaş canlısı, rahat ve istekli olma gibi davranışsal özellikleri içerir (Jowett 2005).

Jowett ve Carpenter (2015)'e göre antrenör-sporcu ilişkisinin amacı ve odağında, sporcuların fiziksel, sosyal ve psikolojik (zihinsel) yeteneklerini geliştirerek performanslarının artırılmasını

sağlamak vardır. Bu bakımdan antrenör-sporcu ilişkisi başarılı bir antrenörlüğün temelini oluşturur. Bunun yanında başarılı bir antrenör yüksek başarı seviyesinde idman ve hazırlama ilminin gerektirdiği formasyona sahip, pozitif davranışlarıyla sporcuların motivasyonlarını artıran, sporcularla arasında arkadaşça ilişkiler geliştiren, sosyo-psikolojik bilgi ve kabiliyete sahip olan kişidir (Keten, 1974, Erdem, 2005).

Yarışmaya dayalı sporlarda temel amaç kazanmak başarılı olmak ve bunu sürdürmektir. Başarıyı etkileyen yetenek, çok çalışma gibi birçok faktörün yanında psikolojik faktörlerde önemli yer almaktadır. Bunlardan biri ve belki de en önemlisi olan öznel iyi oluş düzeyi ile sporcunun performansı arasında pozitif bir ilişki vardır. Yani sporcunun öznel iyi oluş düzeyi yüksek ise sportif performansında buna bağlı olarak yüksek; bunun tersine sporcunun öznel iyi oluş seviyesi düşükse performansının da düşük düzeyde olması beklenir (Morgan, 1985; Raglin, 2001). Bununla beraber sporcudaki öznel iyi oluş düzeyini etkileyen bir faktör olarak antrenör-sporcu arasındaki ilişkisinin önemli bir payı olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların performans ve başarısında etkili olan öznel iyi oluş düzeylerini yordamadaki rolünü araştırmaktır. Sporda öznel iyi oluşla ilgili az sayıda olsa da yapılmış çalışma bulunmakta fakat, antrenör-sporcu ilişkisinin sporcularda öznel iyi oluşa etkisinin araştırıldığı bir çalışma bulunmamaktadır. Bu bakımdan yapılan bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada birden fazla değişkenin arasındaki ilişkinin araştırılması amacı ile ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Çalışmaya Türkiye'de aktif olarak elit düzeyde taekwondo branşı ile uğraşan 107'si kadın 136'sı erkek toplam 243 sporcu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Birinci bölümde antrenör ve sporcular arasındaki ilişkinin niteliğini üç alt boyutuyla ölçen Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri kullanılmıştır. İkinci bölümde ise sporcuların öznel iyi oluş (mutluluk) düzeylerini belirlemek için Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle anket formu tekniği ile toplanan veriler kontrol edilmiştir. Yanlış, eksik ya da araştırmaya uygun olarak doldurulmayan ölçek formları değerlendirme dışında tutulmuştur. Araştırmaya uygun veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri

Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri (The Coach-Athlete Relationship Questionmaire CART-Q) Altıntaş, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Envanterin karşılıklı ilişkileri antrenör-sporcu ve sporcu-antrenör şeklinde ölçen iki farklı formu bulunmaktadır. Bu araştırmada sporcuların antrenörleriyle ilişkilerini puanladıkları sporcu-antrenör ilişkisi formu kullanılmıştır. 11 maddeden oluşan form sporcu-antrenör ilişkisini yakınlık (closeness), bağlılık (commitment) ve tamamlayıcılık (Complementarity) şeklinde üç alt boyutta ölçmektedir. Yakınlık boyutu (4 madde), Bağlılık (3 madde) ve Tamamlayıcılık (4 madde)' den oluşur.

Yakınlık ilişkinin duygusal boyutunu, bağlılık bilişsel boyutunu ve tamamlayıcılık ise davranışsal boyutunu ifade etmektedir. Envanterde Yakınlık, Bağlılık ve Tamamlayıcılık alt boyutlarının birbirleri ile olan ilişkisi değerlendirilmiş ve hem sporcu formu hem de antrenör formu için alt boyutların birbirleriyle istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı ilişki gösterdiği belirtilmiştir ($p < 0.01$).

Envanterin maddeleri "kesinlikle katılmıyorum ve kesinlikle katılıyorum" şeklinde 1 ile 7 arasında puanlanmaktadır.

Envanterin sporcu formu için iç tutarlık değerleri, Yakınlık ve Bağlılık alt boyutları için 0.90, Tamamlayıcılık için 0.82 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerlerin envanterin güvenirliği için yeterli kanıt oluşturduğu belirtilmektedir (Altıntaş ve diğerleri 2012).

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçeye uyarlanması çalışmaları Doğan, Akıncı Çötok (2011) tarafından yapılmıştır. Orijinalindeki 6'lı Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) olan ölçek öncelikle Türkçeye çevrilmiştir. Anlam karışıklıklarını gidermek ve katılımcıların seçenekleri daha kolay ayırt edebilmelerini sağlamak açısından ölçeğin Türkçe versiyonu 5'li Likert olarak hazırlanmıştır.

Doğan, Akıncı Çötok (2011) OMÖ-K'nun maddelerinin ölçeğin bütününü temsil gücünü ve ayırt ediciliğini belirleyebilmek amacıyla yaptıkları çalışmalar sonucunda (Çekici göründüğümü düşünmüyorum) maddesinin toplam korelasyon puanının yetersiz olmasından dolayı bu maddeyi ölçekten çıkartmışlar ve analizleri tekrar yapmışlardır. 1 ve 7. Maddeleri tersten kodlanan ölçekte tekrarlanan analizler sonucunda .30 ve üzerinde değer alan maddelerin ölçeği temsil etme gücünün yeterli olduğu sonucuna varmışlardır.

İç tutarlık ve test tekrar test güvenirlik katsayıları sırasıyla ,74 ve ,85 olarak bulunan ölçeğin, Türk katılımcıların mutluluk düzeyini ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır (Doğan, Akıncı Çötok, 2011). Bu çalışmada ölçeğin hesaplanan güvenirlik katsayısı ,74'tür.

BULGULAR

Tablo 1. Antrenör-sporcu ilişkisi ile sporcuların öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki korelasyonu

	Yakınlık	Bağlılık	Tamamlayıcılık	Öznel iyi oluş
Yakınlık alt boyutu	1			
Bağlılık alt boyutu	,860**	1		
Tamamlayıcılık alt boyutu	,814**	,796**	1	
Öznel iyi oluş	,449**	,546**	,491**	1

**p < 0.01

Antrenör-sporcu ilişkisi ile sporcuların öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki durumu incelendiğinde, sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puanları ile antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık boyutu puanları arasında (r =, 449), bağlılık alt boyutu puanlar arasında (r =, 546), tamamlayıcılık alt boyutu puanları arasında (r =,491) korelasyon ilişkisi bulunduğu görülmektedir.

Tablo 2. Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların öznel iyi oluş düzeyini yordaması.

	B	SH	β	t	p
Sabit	15,872	2,235		7,102	,000
Yakınlık alt boyutu	- ,459	,172	- ,363	-2,671	,008
Bağlılık alt boyutu	,650	,156	,541	4,163	,000
Tamamlayıcılık alt boyutu	,386	,142	,291	2,718	,007

R=,490 R^2=,240 F=25,169

Analiz sonuçları değerlendirildiğinde, taekwondo branşında, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin her üç alt boyutu ile, sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puanlarını açıklama derecesinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Sırasıyla yakınlık, bağlılık, tamamlayıcılık (p=,008, p=,000, p=,007; $p<0.05$). Bu sonuç doğrultusunda, taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin, yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutları ile sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puan varyansını açıkladığı görülmektedir. %24'ünü açıkladığı anlaşılmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Antrenör- sporcu ilişkisi ile sporculardaki öznel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterli sayıda araştırma olmamasından dolayı, bu bölümde sporculardaki öznel iyi oluş düzeyinin araştırıldığı çalışmalardaki bulgulara yer verilmiştir.

Yapılan literatür taraması sonucunda, konuya en yakın çalışmada, Lewandowska ve diğerleri (2017) aktif olarak spora devam eden ve emekli olmuş sporcuların mutluluk düzeylerini karşılaştırdıkları bir çalışmada, aktif olarak spora devam eden ve emekli olmuş sporcular arasında mutluluk düzeyi bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir.

Derbis, Jędrek (2010) takım sporları ve bireysel sporlarda yaşam kalitesi konulu çalışmalarında hem takım sporları hem de bireysel sporlarda sporcuların yaşam kalitesi seviyelerinin yüksek olduğunu ancak bireysel sporda tenisçilerin takım sporunda futbolculara oranla daha yüksek yaşam kalitesi seviyesine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bulguların aksine Lewandowska, Kostencka, Dziembowska ve Gotowski, (2017) çalışmalarında öznel iyi oluş düzeyi puanları bakımından bireysel ve takım sporuyla ilgilenen sporcular arasında istatistiksel olarak farklılık oluşturacak bir sonuç tespit etmemişlerdir.

Sonuç olarak, araştırma bulgularına göre, antrenör sporcu ilişkisi ile sporcuların öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buradan antrenör ve sporcu arasındaki ilişki düzeyi yükseldikçe sporculardaki öznel iyi oluş düzeyinin de yükseldiği anlaşılmaktadır. Ayrıca antrenör sporcu ilişkisi envanteri yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarının tamamı ile öznel iyi oluş düzeyi puan varyansının %24'ünü açıkladığı tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

Altıntaş, A., Çetinkalp, Z., & Aşçı, H. (2012). Antrenör-Sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 23(3), 119-128.

Çetin, F., Turgut, H., Cenk Sözen, H. (2015). Öznel iyi oluşun yordanmasında sabit kişilik örüntüsü: Psikolojik sermayenin aracılık rolü. Türk Psikoloji Dergisi, Aralık 2015, 30 (76), 68-75.

Derbis, J., & Jędrek, K. (2010). Poczucie jakości życia a osobowość sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych. Przegląd psychologiczny, 53(1), 9-32.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542–575.

Diener, E.(2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and illbeing. Applied Research in Quality of Life, 1, 151-157.

Doğan, T., & Çötok, N. A. (2016). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36).

Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10(3), 585-602.

Erdem, K. (2005). Futbolda kenar yönetimi yönetsel beceriler strateji taktik. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları,14.

Jowet, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. Current Opinion in Psychology. Volume 16, Pages 154-158.

Jowett, S. (2005). On repairing and enhancing the coach-athlete relationship. The psychology of coaching, 14-26.

Jowett, S. Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. Social psychology in sport pp.3-14, Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Keten, M. (1974). Türkiye'de spor. Ankara: Ayyıldız Matbaası,11.

Lewandowska, E., Kostencka, A., Dziembowska, I., & Gotowski, R. (2017). Happiness in active and retired athletes. Studia sportiva, 11(1), 258-268.

Morgan, W. (1985). Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In D.H. Clarke & H.M. Eckert (Eds.), Limits of human performance (pp. 70-80). Champaign, IL: Human Kinetics.

Raglin, J. (2001). Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. Journal of Sports Medicine, 31, 875-890.

Şahin, T., Güçlü, M. (2018). Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi: Türkiye Korumalı Futbol 1. Ligi Oyuncuları Örneği 16(3),204-216

Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

[1]*Sivrikaya AHMET HAKTAN,*
[2]*Karharman ABDULSELAM,*
[3]*Veysel TEMEL,*
[3]*Kazım NAS*

[1]*Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BALIKESİR*
[2]*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, MUĞLA*
[3]*Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, KARAMAN*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, spor yapan ergen lise öğrencilerinin öfke düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın modeli, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel niteliktedir. Araştırma grubunu Karaman İl merkezinde çeşitli liselerde öğrenim gören 274 (81 Kadın & 193 Erkek) ergen lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların öfke düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, Burney (2001) tarafından 11–19 yaş arası ergenler için geliştirilen, Aslan ve Sevinçler-Togan (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (Adolescent Anger Rating Scale-AARS) kullanılmıştır. Ölçek ile, Tepkisel öfke (reactive anger), araçsal öfke (instrumental anger) ve öfke kontrolü ve toplam öfke olmak üzere dört tür öfke puanı elde edilmektedir. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) normallik dağılım testi kullanılmıştır. Bunun sonucunda ise t-testi ve One way - Anova testleri uygulanmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için POST HOCK Sheff ve Tamhane T_2 testlerine bakılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin öfke toplam puan ortalamalası (Ort.=88,18), ergen öfke düzeyi alt boyutlarından araçsal öfke puan ortalaması (Ort.=17,77), tepkisel öfke puan ortalaması (Ort.=42,69) ve öfke kontrol puan ortalaması (Ort.=27,71) düşük seviyelerde olduğu söylenebilir. Kişisel özelliklere göre ise ergenlerin okul türü ve spor yapma sıklığı değişkenleri ile öfke ölçeği anlamlı bir farklılık bulunurken, diğer değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Öfke, Spor, Öğrenci

ABSTRACT

The current study examined the Anger levels of sutudents doing Sports participating in the Uni-League Handball Competitions. One hundred three athletes (81 females & 193 males) created from high scholls. In order to determine students' anger levels, "Anger Scale" developed for the aim of adolesents between 11- 19 year old by Burney (2001) and adapted to Turkish by Leo and Sevinçler-Togan (2009) was used to measure students' anger levels. Skewness-Kurtosis normality distribution test was used to determine whether the measurements were appropriate for normal distribution. So, t-Test and One way - Anova tests were applied because of normal distribution. For the Post Hock, Sheff and Tamhane T2 tests were used to determine the source of the difference. SPSS (Statistical Package for Social Sciences) package program was used to evaluate the data and to find the calculated values. The mean total score of anger (mean = 88.18), mean scores of adolescent anger level sub-dimensions (mean = 17.77), regressive anger score mean (mean = 42.69) and anger control score The mean (mean = 27.71) can be said to be low. According to personal traits, there was a significant difference between adolescents' type of school and frequency of sports, anger scale and no significant difference according to other variables.

Keywords: Adolescent, Anger, Sport, Student

GİRİŞ

Ergenlik dönemindeki birey, bir kişi için yaşanılmasında birçok zorluklarla karşılaştığı bir dönem olarak gösterilmektedir. Normal bir seyir halinde devam eden yaşam bir anda düzensiz ve anlam verilemeyen bir döngüye dönüşmektedir. Buda birçok davranış değişikliğini beraberinde getirmektedir. Kız çocuklarında on yaş, erkeklerde ise 12 yaş civarında ortaya çıkmaya başlamaktadır. Bu dönem kısa bir sürede sürmemektedir. Üç ve ya beş yıla kadar devam edebilmektedir. Bu dönemdeki değişiklik psiko sosyal durumları da etkilemektedir (Kınık, 2000; Neyzi ve diğ., 2002; Demirhan, 2003). Süratle değişen fiziksel görünüm, cinsel gelişim ve psiko sosyal değişimler, bu yaş grubundaki bireylerin çevresi ile olan iletişimini büyük oranda etkilemektedir. Ergenler, zaman zaman bu kadar fazla olan değişikliklere uyum sağlayamamaktadırlar (Çuhadaroğlu, 2000).

Öfkeye genel anlamda bakıldığında, karşılanmamış istekler, beklenilmeyen sonuçlar ve cevap verilmeyen ihtiyaçlara gösterilen bir davranıştır. Öfke doğal bir davranış olması münasebetiyle her insanın sergilemesi gereken bir durumdur. Ancak öfkenin kontrolü ön plandadır. Kontrol edildiği sürece doğrudur (Soykan, 2003). Başka bir deyişle öfke, kontrol edilemediğinde saldırgan bir davranışa dönüşen son derece olumsuz bir duygudur (Budak, 2000). Öfke ifade tarzı çok önemli rol oynamaktadır insan ilişkilerinde. Öfke ifade tarzına göre öfkenin düzeyi yorumlanmaktadır. Sorunlar bu ifade şekli nedeniyle kişinin hayatında sorun olmaktadır (Erkek ve diğ., 2006). Öfke kişlerde ifade edilirken değişik yollar izlemektedir. Bunlar; öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrolüdür. Öfke dışa vurumu; oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsal bir tepkidir. Öfke içe vurumu; kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır. Öfke kontrolü ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir (Starner ve diğ., 2004).

Spor ise kazanma ve kaybetme üzerine oluşturulmuş disiplinli ve planlı bir yardımlaşma tarzı güden bir oyundur (Erkal, 1978). Ayrıca spor toplama sosyalleşme adına hizmet etme görevi de üstlenmiş durumdadır (Açıkada, 1994). Bu rollerden dolayı spor her geçen gün önemini artırmaktadır (Duman, 2009). Günümüzde spor, bireyin toplumsal uyum sağlamasını, ruh ve beden sağlığını, yarışma kazanma öğelerini içermektedir, kişiliğin oluşumu katkı sağlamakta ve fiziksel gelişimi yönünden eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin, kitlelerin çok beğendiği bir seyir, enerjiyi biçimlendirmek ve dengeli, mücadeleci bir anlayış uyandırmak için yöneticilerin kullandıkları bir yöntem, insana haz ve doyum veren bir oyun güdüsünün gelişmiş kurallara

bağlanmış şeklidir. Aynı zamanda birçok araştırmacı, sporun sadece bir serbest zaman etkinliği olmadığını, hapsedilmiş enerjiyi uygun alanlara yönelten, gizli kalmış duyguların açığa vurulmasını sağlayan, tedavi edici yanının da olduğunu belirtmişlerdir (Yıldırım, 2003).

Özetle, Son yıllarda ülkemizde meydana gelen okul olayları ergenlerin öfkelerini gösterirken kontrol altında tutamadıklarını ve bu oranda artış göstermesi nedeniyle bu çalışma yapılmasına karar verilmiştir. Bu nedenle araştırma sonuçları da göstermektedir ki okullardaki sportif faaliyetlerin daha çok arttırılması gerekmektedir. Bu bağlamda ergenlere yönelik öncelikli spor aktiviteleri düzenlenerek olumsuz davranışları önleme programlarının önemli olduğu düşünülmektedir. Ergenlerin hem sağlıklı, mutlu yaşam sürdürmelerine katkıda bulunabilecek, hem de sorunlarla daha kolay başa çıkabilmelerini sağlayacaktır. Bu nedenle bu çalışmanın yapılması gereği duyulmuştur.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, betimsel biçimde bir çalışmadır. Betimsel istatistik, bir değişkene ilişkin sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına olanak sağlayan istatistiksel işlemlerdir (Büyüköztürk, 2010).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; 2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılı Karaman Milli Eğitim Müdürlüğüne Bağlı Liselerin 9., 10., 11. ve 12. Sınıflarında öğrenim gören (Spor Lisesi, Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi ve İmam Hatip Lisesi) toplam 274 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Okul ve Sınıf Durum Dağılımı

		n	**%**
Okul	Meslek Lisesi	101	36,9
	Spor Lisesi	137	50,0
	Anadolu Lisesi	15	5,5
	İmam Hatip Lisesi	21	7,7
Sınıf	9.Sınıf	81	29,6
	10.Sınıf	38	13,9
	11.Sınıf	37	13,5
	12.Sınıf	118	43,1

Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, Burney tarafından 11–19 yaş arası ergenler için geliştirilen, Aslan ve Sevinçler-Togan

tarafından Türkçeye uyarlanan Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (Adolescent Anger Rating Scale - AARS) ile katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak bilgi formu kullanılmıştır (Aslan ve diğ., 2009).

Veri Toplama Araçları

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sırasıyla aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu

Karaman Milli Eğitim Müdürlüğüne Bağlı Liselerde öğrenim gören 274 öğrencinin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 6 sorudan oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (AARS)

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (AARS), Amerika Birleşik Devletleri'nde 2000 yılında, Dr. DeAnna McKinnie-Burney, tarafından on bir ile on dokuz yaş arası ergenler için geliştirildi (Mc Kinnie et al, 2001). Araştırmacıların öfke kontrolüne yönelik geliştirici program denemeleri kapsamında izleme çalışmalarını yürütebilmeleri için Türkçe formunun çalışmaları kapsamına yirmi üç yaşına kadar bireyler dâhil edilmiş, elde edilen istatistiki sonuçlar doğrultusunda ölçeğin nihai uygulanabilir yaş sınırları bulgular ve tartışma kısmında verilmiştir. Türkçe versiyon çalışmalarında orijinalindeki gibi kırk bir maddeden oluşan dörtlü Likert tipi bir AARS-Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek ile Tepkisel öfke (reactive anger), araçsal öfke (instrumental anger) ve öfke kontrolü ve toplam öfke olmak üzere dört tür öfke puanı elde edilmektedir.

1. Tepkisel öfke (Nmadde= 20): Korku, tehdit veya olumsuz bir duygu yaratan olaya verilen sinirli, ani tepkidir.
2. Araçsal öfke (Nmadde= 8): Planlı, istekli bir intikam davranışıyla sonuçlanan gecikmiş bir tepkiyi tetikleyen negatif bir duygudur.
3. Öfke kontrolü (Anger Control) (Nmadde= 13) ise öfke tepkisini çözmek için kullanılan bilişsel ve davranışsal bir metottur.

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği - AARS'nin orijinal formunun güvenirliliğini ve geçerliliğini sağlamak için beş aşamalı bir çalışma yapılmıştır (Mc Kinnie et al, 2001):

1. Mevcut öfke ölçeklerinin zayıf ve güçlü olduğu yönler göz önüne alınarak çeşitli öfke teorilerinin tanımları ve literatür incelenerek AARS için bir amaç ve mantık (rasyonel) geliştirilmiştir. Literatürün incelenmesine dayanılarak öfke ile bağlantılı davranışların üç tipini ölçmek için yüz altı potansiyel madde oluşturulmuştur. Bir uzman grubu yüz altı maddeyi değerlendirmiş ve geçerliliği olup olmadığına karar vermiştir. Bu değerlendirme sonucunda bazı maddelerin elenmesi, bazı ifadelerin değiştirilmesi ve bazı maddelerin eklenmesine gidilmiştir.

2. AARS'nin yapı tutarlılığını değerlendirmek ve maddelerini incelemek için bir ön çalışma yapılmıştır. Bu ön çalışmanın sonucunda madde sayısı azaltılarak elli bir madde elde edilmiştir.

3. Elli bir madde kullanılarak AARS'nin güvenilirliği ve geçerliğini değerlendirmek üzere veri toplanmıştır. En son gözden geçirmelerle madde sayısı kırk bire düşürülmüştür.

4. Örneklem oluşturulmuştur.

5. Kırk bir maddelik AARS'nin geçerliliği ve güvenilirliği için tekrar uygulama yapılmıştır. Güvenirlilik incelemelerinde iç tutarlılık ve test tekrar test geçerliliği yapılmıştır. Altıncı ve sekizinci sınıflar (N=2171) için Cronbach alfa kat sayısı (.80)-(.92) arasında; dokuzuncu ile onikinci sınıflar (N=2013) için ise (.81) ile (.94) arasında değişmektedir.

Test tekrar test güvenilirliği ise bir aracın farklı zamanlarda aynı gruba uygulanmasıyla elde edilmektedir (Tabachnick et al., 2001). On beş gün ara ile yüzyetmişbeş kişilik bir gruba uygulanan AARS puanları üzerinden alt ölçekler için (.71) ile (.74) arasında, toplam puan için de (.79) korelasyon kat sayısı elde edilmiştir. Geçerlilik çalışmalarına geliştirilen soru havuzundaki yüz bir maddelik bir test ile başlanmıştır. Test maddelerini incelemek ve karar vermek üzere sekiz gönüllü üyeden oluşan uzman grubu oluşturulmuştur. Uzmanlara AARS'nin geçerliliği ve görecelliğini incelemek için üç bölümden oluşan bir anket verilmiştir. Her uzmandan *(i)* araçsal öfkeyle ilgili ve *(ii)* tepkisel öfkeyle ilgili beş davranışı tanımlamaları, *(iii)* ilk iki maddeye dair en az bir tane tanımlayıcı davranış geliştirmeleri istenmiştir. Sekiz uzmanın cevapları doğrultusunda bir karara varılmıştır.

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (Adolescent Anger Rating Scale - AARS)'nin Türkçe versiyonunu geliştirilmesi ise Aslan ve Sevinçler-Togan tarafından yapılmıştır (Aslan ve diğ., 2009).

Yapılmış olan bu çalışmanın, iç tutarlılık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayıları; toplam Öfke için .81, Araçsal öfke için .75, tepkisel öfke için .77 ve öfke kontrol için ise .80 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi ve değerlendirilmesi aşamasında; veriler Microssoft Excel 2003 programında düzenlenmiş Spss 25.0 for windows paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans yöntemi kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için Çarpıklık-Basıklık (Skewness-Kurtosis) normallik dağılım testi kullanılmıştır. Çarpıklık-Basıklık (Skewness-Kurtosis) tekniğine göre toplam öfke ve ergen öfke ölçeği alt boyutları (Araçsal Öfke, Tepkisel Öfke ve Öfke Kontrol) için tamamı normal dağılım göstermiştir. Bunun sonucunda ise t-testi ve One way - Anova testleri uygulanmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için POST HOCK Sheff ve Tamhane T_2 bakılmıştır.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Toplam Pozitif Algı ve Alt Boyutlarına İlişkin Skewness/Kurtosis Normallik Testi

	Araçsal Öfke	Tepkisel Öfke	Öfke Kontrol	Toplam Öfke
n	274	274	274	274
Skewness	(-,695) - (,238)	(-,812) - (,232)	(-,913) - (,238)	(-,265) - (,238)
Kurtosis	(,015) – (,472)	(,023) – (,472)	(,195) – (,472)	(-,082) – (,472)

Tablo 2’ ye bakıldığında ergen öfke ölçeği alt boyutlarından araçsal öfke, tepkisel öfke, öfke kontrol ve öfke toplam boyutuna ilişkin skewness-Kurtosis normallik test sonucuna göre tüm öfke ve öfke alt boyutları -1,5 ile +1,5 olduğu için normal dağılıma uygun olduğu anlaşılmaktadır.

BULGULAR

Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Katılımcıların Kişisel Özellikleri		n	%
Cinsiyet	Kadın	81	29,6
	Erkek	193	70,4
Yaş	13-14	13	4,7
	15-16	106	38,7
	17-18	135	49,3
	19-20	20	7,3
Okul Türü	Meslek lisesi	101	36,9
	Spor lisesi	137	50,0
	Anadolu lisesi	15	5,5
	İmam hatip lisesi	21	7,7
Sınıf	1	81	29,6
	2	38	13,9
	3	37	13,5
	4	118	43,1
Spor Yapma	Evet	249	90,9
	Hayır	25	9,1
Spor Sıklığı	Hiç	26	9,5
	Nadiren	39	14,2
	Bazen	87	31,8
	Her zaman	122	44,5

Tablo 3'te, katılımcıların %70,4'üerkek,%29,6'sı kadın;%4,7'si 13-14 yaş, %38,7'si 15-16 yaş, %49,3'ü 17-18 yaş ve %7,3'ü 19-20 yaş aralığında; %36,9'u meslek lisesi, %50'si spor lisesi, %5,5'i Anadolu lisesi ve %7,7'si imam hatip lisesinde öğrenim görmekte;%29,6'sı 1. sınıf, %13,9'u 2. sınıf, %13,5'i 3. sınıf, %43,1'i 4. sınıfta; %90,9'u spor yapmakta, %9,1'i spor yapmamakta; %9,5'i hiç spor yapmıyor, %14,2'si nadiren, %31,8'i bazen ve %44,5'i her zaman spor yapmaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların Toplam Öfke ve Öfke Alt Boyut Düzeylerine İlişkin Sonuçları

	n	Ort.	Ss	Min	Max
Araçsal Öfke	274	42,6971	12,70140	20,00	77,00
Tepkisel Öfke	274	17,7774	6,77299	9,00	36,00
Öfke Kontrol	274	27,7117	6,75858	12,00	48,00
Toplam Öfke	274	88,1861	24,24898	41,00	161,00

Tablo 4'de katılımcıların geneline ait öfke boyutu ve öfke alt boyutlarına ait puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; Araştırma kapsamına alınan katılımcıların toplam öfke boyutuna ait puan ortalamalası Ort.=88,19 ile toplam öfke düzeyinin düşük seviyede olduğu,

öfke alt boyutlarından araçsal öfke duygusu puan ortalamasının Ort.=42,70 ile düşük seviyede, tepkisel öfke duygusu alt boyut puan ortalaması Ort.=17,78 ile düşük seviyede ve öfke kontrol duygusu alt boyut puan ortalaması ise Ort.=27,71 yine düşük seviyede olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 5. Öfke Ölçeği Puanlarının Öğrenim Gördüğü Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		f, x ve ss Değerleri							Anova Sonuçları	
Puan	**Grup**	**N**	**Ort.**	**ss**	**Var. K.**	**KT**	**Sd**	**KO**	**F**	**p**
Tepkisel Öfke	Meslek lisesi	101	37,4653	10,63256	**G. Arası**	4951,842	3	1650,614	11,401	,000
	Spor lisesi	137	46,6058	13,91854	**G. İçi**	39090,015	270	144,778		
	Anadolu lisesi	15	40,6000	7,56684	**Toplam**	44041,858	273			
	İmam hatip lisesi	21	43,8571	5,64168						
Araçsal Öfke	Meslek lisesi	101	13,8515	4,95457	**G. Arası**	2682,123	3	894,041	24,528	,000
	Spor lisesi	137	20,6058	7,11808	**G. İçi**	9841,297	270	36,449		
	Anadolu lisesi	15	17,0000	4,79583	**Toplam**	12523,420	273			
	İmam hatip lisesi	21	18,7619	2,94796						
Öfke Kontrol	Meslek lisesi	101	25,9010	5,85407	**G. Arası**	815,450	3	271,817	6,297	,000
	Spor lisesi	137	29,4307	7,40508	**G. İçi**	11654,773	270	43,166		
	Anadolu lisesi	15	25,9333	5,27076	**Toplam**	12470,223	273			
	İmam hatip lisesi	21	26,4762	4,36599						
Toplam Öfke	Meslek lisesi	101	77,2178	18,46218	**G. Arası**	22289,282	3	7429,761	14,511	,000
	Spor lisesi	137	96,6423	27,14578	**G. İçi**	138238,225	270	511,993		
	Anadolu lisesi	15	83,5333	12,36277	**Toplam**	160527,507	273			
	İmam hatip lisesi	21	89,0952	9,47578						

Tabloda görülebileceği üzere, öfke ölçeği aritmetik ortalamalarının Öğrenim Gördüğü Okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda Öğrenim Gördüğü Okul türü gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<.05$). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hock analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hock çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ($p>.05$). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Scheffe testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı

duyarlı olmasıdır. Gerçekleştirilen Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 5.1. Öfke Ölçeği Puanlarının Öğrenim Gördüğü Okul Türü Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Scheffe Testi Sonuçları

		Okul (i)	Okul (j)			
Öfke	Tepkisel Öfke	Meslek lisesi	Spor lisesi	-9,14049*	1,59166	,000
			Anadolu lisesi	-3,13465	2,22182	,677
			İmam hatip lisesi	-6,39180*	1,62326	,001
	Araçsal Öfke	Meslek lisesi	Spor lisesi	-6,75435*	,78287	,000
			Anadolu lisesi	-3,14851	1,33281	,163
			İmam hatip lisesi	-4,91042*	,81048	,000
	Öfke Kontrol	Meslek lisesi	Spor lisesi	-3,52967*	,86166	,001
			Anadolu lisesi	-,03234	1,81800	1,000
			İmam hatip lisesi	-,57520	1,57572	,988
	Toplam Öfke	Meslek lisesi	Spor lisesi	-19,42451*	2,95864	,000
			Anadolu lisesi	-6,31551	3,68293	,465
			İmam hatip lisesi	-11,87742*	2,76596	,000

Ölçeği puanlarının okul türü değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda spor lisesi öğrencilerinin meslek lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerine göre tepkisel öfke düzeylerinin daha fazla olduğu, spor lisesi öğrencilerinin meslek lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerine göre araçsal öfke düzeylerinin daha fazla olduğu, spor lisesi öğrencilerinin meslek lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerine göre öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu ve son olarak yine spor lisesi öğrencilerinin meslek lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerine göre öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 6. Öfke Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		f, x ve ss Değerleri							Anova Sonuçları	
Puan	**Grup**	**N**	**Ort.**	**ss**	**Var. K.**	**KT**	**Sd**	**KO**	**F**	**p**
Tepkisel Öfke	hiç	26	39,3846	11,70325	**G. Arası**	1293,340	3	431,113	2,723	,057
	nadiren	39	42,1795	10,31318	**G. İçi**	42748,518	270	158,328		
	bazen	87	40,6897	11,15150	**Toplam**	44041,858	273			
	her zaman	122	45,0000	14,25506						
Araçsal Öfke	hiç	26	17,6154	7,37063	**G. Arası**	218,262	3	72,754	1,596	,191
	nadiren	39	17,7949	5,65769	**G. İçi**	12305,157	270	45,575		
	bazen	87	16,5862	6,07042	**Toplam**	12523,420	273			
	her zaman	122	18,6557	7,36394						
Öfke Kontrol	hiç	26	25,8077	5,29920	**G. Arası**	782,708	3	260,903	6,027	,001
	nadiren	39	26,4615	5,51956	**G. İçi**	11687,515	270	43,287		
	bazen	87	26,2069	6,11163	**Toplam**	12470,223	273			
	her zaman	122	29,5902	7,39416						
Toplam Öfke	hiç	26	82,8077	22,82108	**G. Arası**	5919,532	3	1973,177	3,446	,017
	nadiren	39	86,4359	19,36328	**G. İçi**	154607,975	270	572,622		
	bazen	87	83,4828	21,24052	**Toplam**	160527,507	273			
	her zaman	122	93,2459	27,05071						

Tabloda görülebileceği üzere, öfke ölçeği aritmetik ortalamalarının Spor Yapma Süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda Spor Yapma Süresi gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<.05$). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hock analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hock çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ($p>.05$). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Scheffe testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır. Gerçekleştirilen Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 6.1. Öfke Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Sıklığı Türü Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Scheffe Testi Sonuçları

		Sıklık (i)	**Sıklık (j)**			
Öfke	Öfke Kontrol	Hiç	Nadiren	-,65385	1,36427	,998
			Bazen	-,39920	1,22857	1,000
			Her zaman	-3,78247*	1,23621	,021
	Toplam Öfke	Bazen	Hiç	,67507	5,34844	,999
			Nadiren	-2,95314	4,61134	,938
			Her zaman	**-9,76314***	**3,35790**	**,039**

Ölçeği puanlarının spor yapma sıklığı değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda her zaman spor yapan öğrencilerin bazen spor yapan öğrencilere göre toplam öfke düzeylerinin daha fazla olduğu ve yine her zaman spor yapan öğrencilerin hiç spor yapamayan öğrencilere göre öfke kontroller düzeylerinin daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Ergenlerde Öfke Değerlendirme Ölçeği (AARS) sonuçları ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda, araştırma kapsamına alınan ergenlerin toplam öfke düzeyi ve öfke alt boyutlarından araçsal öfke, tepkisel öfke ve öfke kontrol düzeylerinin düşük seviyede olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla öğrencilerin intikam için istekli olmadıkları, korku veya olumsuz bir durumda sinirli davranış sergilemedikleri sonucuna varılabilir. Bunun da sebebinin sporun

önleyici rolü olduğu düşünülmektedir. Fakat öfke kontrolü açısından öfkeye gösterilen araçsal ve tepkisel etkiyi ortadan kaldıracak davranışsal durum düzeyinin de düşük olduğu da söylenebilir. Öfke kontrolü ise öfkeye verilen tepkisel veya araçsal tepkiyi çözmek için kullanılan bilişsel ve davranışsal bir metodudur (Aslan ve diğ., 2009). Birinci ve ark. (2012) farklı spor branşlarındaki erkek sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarına göre sporcuların öfke düzeylerinin orta düzeyde çıkması mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Starner ve Peters yaptığı çalışmada, öğrencilerin öfke düzeyi arttıkça öğrencilerin öfke içe vurum, öfke dışa vurum ve öfke kontrol düzeylerinde artma saptanmıştır (Tabachnick ve diğ., 2001). Bu sonuç yapılan bu çalışmayı destekler nitelikte olmadığı sonucuna varılabilir. Yine başka bir çalışmada ergenlerin kendilerini orta düzeye yakın öfkeli hissettiği sonucuna varılmıştır(Özmen ve diğ., 2016).

Araştırmaya katılan öğrencilerin öfke düzeyleri incelendiğinde; öğrenim gördükleri cinsiyet, yaş, sınıf ve spor yapma durumu değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Fakat, araştırmaya katılan ergenlerin okul türü değişkenine göre spor lisesi öğrencilerinin meslek lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerine göre tepkisel öfke düzeylerinin daha fazla olduğu, spor lisesi öğrencilerinin meslek lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerine göre araçsal öfke düzeylerinin daha fazla olduğu, spor lisesi öğrencilerinin meslek lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerine göre öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu ve son olarak yine spor lisesi öğrencilerinin meslek lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerine göre öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların spor yapma sıklığı değişkenine göre her zaman spor yapan öğrencilerin bazen spor yapan öğrencilere göre toplam öfke düzeylerinin daha fazla olduğu ve yine her zaman spor yapan öğrencilerin hiç spor yapamayan öğrencilere göre öfke kontroller düzeylerinin daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

KAYNAKLAR

Açıkada, C., (1994). Sporda Başarı. Bilim Teknik Dergisi. Sayı: 1, Ankara; ss 46.

Aslan, A. E. & Sevinçler-Togan,S.,(2009). Duygu Yönetimine Bir Hizmet: Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği Türkçe Versiyonu(AdolescentAngerRatingScale-AARS).Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi. 9(2): 369-400

Birinci, R., Sivrikaya, H.A. ve Erhan, E.S. (2012). Farklı Spor Branşlarındaki Erkek Sporcuların Öfke ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi. Turkiye Klinikleri J Sports 16 Sci;4(1).

Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları. Ankara.

Büyüköztürk, Ş., (2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Çuhadaroğlu, F., (2000). Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişimin Özellikleri. Katkı Pediatri Dergisi. Adölesan Sayısı, 21(6):863-868.

Demirhan, G., (2003). Kültür Eğitim Felsefe ve Spor Eğitimi İlişkisi. Spor Bilimleri Dergisi. 14(2), 92-103.

Duman, U., (2009). Spor Yapan Ve Yapmayan Ergen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kayseri İli Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Erkal, M., (1978). Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul: Kutsun Yayınevi.

Erkek, N., Özgür, G. & Babacan-Gümüş, A., (2006). Trait Anger And Anger Expression İn The Patients With Hypertension. CU Journal of Nursing, 10 (2): 9-18.

Kınık, E., (2000). Adolesan dönemde fiziksel büyüme ve cinsel gelişme. Katkı Pediatri dergisi, 21:720-740.

Mc Kınnıe, B.& Jeffrey, K. (2001). Inıtıal Development And Score Valıdatıon Of The Adolescent Anger Ratıng Scale. Educational and Psychological Measurement (EPM). Vol 61, Issue 3.

Neyzi, O, Darendeliler F, Bundak R., (2002). Ergenlik (Puberte) Neyzi, O., Ertugrul, T.,(Editörler) . Pediatri 1.Cilt 3. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri.s.109-119.

Özmen, D.,Ozmen, E., Cetinkaya, A. & Akıl, I.O., (2016). Ergenlerde Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(1):65-73).

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11 (2): 19-28.

Starner, T.M & Peters, R.M., (2004). Anger Expression And Blood Pressure İn Dolescents. The Journal of School Nursing, 20 (6): 335-342.

Tabachnick, B. G.,&Fidell, L. S. (2001). Using MultivariateStatistics. Boston: Allynand Bacon.

Yıldırım, C., (2003). Spor Kulüplerinde Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

[1]Ali Gürel GÖKSEL,

[1]Lale YILDIZ

[1]*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Giriş

Günümüz dünyasında bilim ve bilime verilen değer tüm ülkeler ve toplumlar açısından daha önemli hale gelmektedir. Özellikle içinde bulunduğumuz çağın gerektirdiği sorunlara daha güvenilir çözümler üretmek amacıyla birçok alanda bilimsel araştırmalar yapılmaktadır. Bu bilimsel araştırmalarda öncü olabilmek ve diğer toplumların gerisinde kalmamak için ise bireylerin bilimsel araştırmalara yönelik tutumlarının olumlu ve geliştirilebilir düzeyde olması büyük önem taşımaktadır.

Amaç

Bu düşünceden hareketle çalışmanın amacını, Spor Bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerin bilimsel araştırmalara yönelik tutumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi oluşturmaktadır.

Yöntem

Araştırmanın çalışma grubunu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 118'i kadın, 223'ü erkek toplam 341 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak; Korkmaz, Şahin ve Yeşil tarafından geliştirilen (2011) "Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutum" ölçeği (BATÖ) ve araştırmacı tarafından oluşturulan, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek üzere hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Öğrencilerin, verdikleri cevaplardan elde edilen puanların yükselmesi birinci (Araştırmacılara Yardımcı Olmaya isteksizlik) ve ikinci (Araştırmalara Yönelik Olumsuz Tutum) faktörler için olumsuz tutumun arttığını, üçüncü (Araştırmalara Yönelik Olumlu Tutum) ve dördüncü (Araştırmacılara Yönelik Olumlu Tutum) faktörlerde ise olumlu tutumun arttığını göstermektedir. İlk iki faktörler son iki faktörler birbirlerine ters orantılıdır. Dolayısıyla ilk iki faktörden elde edilen yüksek puanlar olumsuzluğu, üçüncü ve dördüncü faktörlerdeki yüksek puanlar ise olumluluğu ifade etmektedir. Bu ters orantıdan dolayı ölçeğin bütünü için bir toplam puanın hesap edilesi anlamlı olmayıp, faktörler üzerinde ayrı ayrı işlem yapılmasını gerekli kılmaktadır. Elde edilen verilerin analizinde; katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için frekans ve yüzde analizi, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarını öğrenmek amacıyla t-testi ve tekyönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Bulgular

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, yaş değişkenine göre öğrencilerin bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Cinsiyet değişkeni incelendiğinde; "araştırmalara yönelik olumsuz tutum" alt boyutunda erkeklerin lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Katılımcıların öğrenim gördüğü bölüme göre bilimsel araştırmaya yönelik tutumları incelendiğinde ise; "araştırmacılara yardımcı olmaya isteksizlik" alt boyutunda Rekreasyon bölümü öğrencilerinin, Antrenörlük Eğitimi bölümü öğrencilerine göre araştırmacılara yardımcı olmaya daha isteksiz olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca "araştırmalara yönelik olumlu tutum" alt boyutunda yine Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin diğer tüm bölümlerdeki öğrencilere göre bilimsel araştırmalara yönelik olumlu tutumlarının düşük olduğu ve bu farklılığın da istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Sonuç

Sonuç olarak; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarında cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yaş ve öğrenim şekli değişkenlerine göre ise öğrencilerin bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarında bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Studying The Attitudes of the Students in The Faculty of Sports Sciences Towards Scientific Research

ABSTRACT

Introduction:

Science and the value given to sciences in today's world is becoming more important in terms of all countries and societies. Many scientific studies are being carried out in many fields for producing reliable solutions to the problems required in the present century in particular. It is of great importance for individuals' attitudes towards scientific studies to be positive and at a developable level in order to be a pioneer in these scientific studies and not to remain behind other societies.

Objective:

Depending on this thought, the objective of the study is to examine the attitudes of the students in the department of sports sciences towards scientific studies.

Method:

The population of the study consists of 341 students-118 female, 223 male- educated in the Faculty of Sports Sciences, Muğla Sıtkı Koçman University. As data collecting tool, the scale of "Attitude towards Scientific Research," developed by Korkmaz, Şahin and Yeşil (2011) and "Personal Information Form" were utilized. The increase in the scores obtained from the responses of students show that negative attitude increases for the first (reluctance to helping researchers) and the second (negative attitude to researches) factors; positive attitude increases for the third (positive attitude to researches) and the fourth (positive attitude for the researchers) factors. The first two factors are inversely correlated to the last two factors. Therefore, the high scores obtained from the first two factors represent negativity and the high scores from the third and the fourth factors display positivity. Due to this inverse correlation, it is not significant to calculate a total score for the whole of the scale, requiring to make operations separately on the factors. In the analysis of the obtained data, frequency and percentage analysis was applied to determine the socio-demographic features of participants, and t-test and unilateral variance analysis (ANOVA) were applied to find out the attitudes of students towards scientific research.

Findings:

Depending on the findings obtained from the study, a significant difference was found in favor of males in the sub-dimension of "negative attitude towards researches" considering the gender variable. When the participants' attitudes to scientific research is examined according to the department, it has been determined that the students of the department of recreation are more reluctant that the students in the department of Trainer Education in the sub-dimension of "reluctance to helping the researchers" and this difference is statistically significant. Also, in the sub-dimension of "positive attitude towards researches", again the students of the department of Recreation are found to have low positive attitudes towards scientific researches as compared to the students in all other departments and this difference is determined to be statistically significant.

Conclusion:

In conclusion, statistically significant differences have been determined according to gender and department variables in the attitudes of the students of Sports Sciences Faculty towards scientific research. Especially studies can be conducted for the students in the department of recreation to develop more positive attitudes towards scientific research.

GİRİŞ

Günümüz dünyasında tüm toplumlar açısından bilim ve bilime verilen değer, ülkelerin refah ve gelişmişliğini sağlamada temel felsefe olarak benimsenmektedir. Özellikle içinde bulunduğumuz çağın gerektirdiği sorunlara daha güvenilir çözümler üretmek amacıyla birçok alanda bilimsel araştırmalar yapılmaktadır. Temelde, bilinmeyeni bilinir kılma, öğrenme, karanlığa ışık tutma, kısaca bir aydınlanma süreci olan bilimsel araştırma, planlı ve programlı bir şekilde yapılan akademik çalışmalardır (Küçükoğlu, Taşgın ve Çelik, 2013). Bu akademik çalışmalarda öncü olabilmek ve diğer toplumların gerisinde kalmamak için ise bireylerin bilimsel araştırmalara yönelik tutumlarının olumlu ve geliştirilebilir düzeyde olması büyük önem taşımaktadır. Bu noktada, toplumda bilimsel araştırma kültürünün nasıl oluşturulacağı sorusuna cevap aranmasının önemi gün geçtikçe artmaktadır.

Gelişmiş birçok ülke, eğitim sistemleri ve kurumlarını ilerletmek amacıyla, bağımsız olarak araştırma yapan ve diğer araştırmaları eleştirebilen bireyler yetiştirmektedir (Polat,2014). Ülkemizde üniversitelerin birçok bölümlerinde bu amaca yönelik "Bilimsel Araştırma Yöntemleri" ve "Araştırma Projesi" dersleri yürütülmektedir. Ancak yine de bilimsel araştırmaları takip eden ve bilimi öğrenme-öğretme süreçlerine entegre eden bireylerin sayısı azınlıktadır (Yapıcı, 2017). Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören bireylerde de bilimsel araştırma kültürünün oluşturulması, onların bilimsel araştırmaya yönelik olumlu tutum geliştirmelerini ve mesleklerinde daha etkin bireyler olmalarını sağlayabilir. Bunun yanı sıra karşılarına çıkan bilimsel bir çalışmayı daha bilinçli ve eleştirel bir tarzda değerlendirmeleri, spor bilimleri alanında yapılan bilimsel çalışmaların daha doğru ve genellenebilir sonuçlar ortaya çıkarmasına katkı sağlayacaktır. Bu süreçte öğrencilerin araştırmacı kimliği ile birlikte bilimsel araştırma yöntem, teknik ve süreçlerine dair bilgi ve becerileri de kazanması beklenilmektedir.

Bu düşünceden hareketle çalışmanın amacını, Spor Bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin bilimsel araştırmalara yönelik tutumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2018-2019 eğitim-öğretim yılında okuyan öğrencilerle betimsel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, müdahale edilmeksizin kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2016).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2018-2019 yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim ve öğretimlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunu ise araştırmaya kendi isteği ile katılan 118 kadın, 231 erkek toplam 349 spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Mevcut araştırmada veri toplama aracı olarak Korkmaz, Şahin ve Yeşil (2011) tarafından geliştirilen ve geçerlilik-güvenilirliği yapılmış "Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutum Ölçeği'' ile belirlenmiştir. Ayrıca araştırmacıların oluşturduğu, katılımcıların cinsiyet ve öğrenim gördükleri bölümü belirlemek üzere hazırlanan ''Kişisel Bilgi Formu'' kullanılmıştır. Bilimsel

Araştırmaya Yönelik Tutum Ölçeği toplam 30 madde ve 4 alt boyuttan (Araştırmacılara Yardımcı Olmaya İsteksizlik, Araştırmalara Yönelik Olumsuz Tutum, Araştırmalara Yönelik Olumlu Tutum ve Araştırmacılara Yönelik Olumlu Tutum) oluşmaktadır. Öğrencilerin, verdikleri cevaplardan elde edilen puanların yükselmesi birinci ve ikinci faktörler için olumsuz tutumun arttığını, üçüncü ve dördüncü faktörlerde ise olumlu tutumun arttığını göstermektedir. Araştırmada katılımcıların bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının belirlenmesi amacıyla yer alan ifadeler "Hiç Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kısmen Katılıyorum (3), Katılıyorum (4) ve Tamamen Katılıyorum (5)" şeklinde 5'li Likert tipi ölçekle değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde; katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için frekans ve yüzde analizi, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarını öğrenmek amacıyla t-testi ve tekyönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortaya çıkan istatistiksel farkın hangi gruplardan kaynakladığını belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, p<,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	118	34,6
	Erkek	223	65,4
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	77	22,6
	Antrenörlük Eğitimi	75	22,0
	Spor Yöneticiliği	104	30,5
	Rekreasyon	85	24,9
	Toplam	**341**	**100**

Tablo-1'de SBF öğrencilerinin demografik bilgileri hakkında bilgi vermektedir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin %34,6'sı (118 kişi) kadın; %65,4'ü (223 kişi) ise erkektir. Katılımcıların eğitim aldıkları bölümlere bakıldığında %22,6'sı (77 kişi) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %22,0'si (75 kişi) Antrenörlük Eğitimi, %30,5'i (104 kişi) Spor Yöneticiliği ve %24,9'u (85 kişi) Rekreasyon Bölümü öğrencisi olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Ölçek puan dağılımı

	N	Min.	Max.	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
BAYTÖ	341	52,00	144,00	2,896	,435	,349	1,061

Araştırma kapsamında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin "Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutum Ölçeğinden" (BAYTÖ) aldıkları puanların aritmetik ortalaması 2,896'dır. Çarpıklık (,349) ve basıklık (1,061) katsayıları incelendiğinde katılımcılardan toplanan verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir. Standart sapma değeri ise ,435'dir (Tablo-2). Bu bağlamda elde edilen verilere, parametrik testler uygulanmıştır.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre Bilimsel Araştırmalara Yönelik Tutum Ölçeği t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Araştırmacılara Yardımcı Olmaya İsteksizlik	Kadın	118	2,536	,840	-,314	,699
	Erkek	223	2,565	,797		
Araştırmalara Yönelik Olumsuz Tutum	Kadın	118	2,096	,620	-2,206	**,037***
	Erkek	223	2,264	,742		
Araştırmalara Yönelik Olumlu Tutum	Kadın	118	3,435	,815	1,068	,234
	Erkek	223	3,332	,868		
	Kadın	118	3,915	,810	1,347	,454

Araştırmacılara Yönelik Olumlu Tutum	Erkek	223	3,792	,798

p<0,05*

Tablo-3'de SBF öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre BAYTÖ'den aldıkları puanlar incelendiğinde, kadın ve erkek öğrenciler arasında "Araştırmalara Yönelik Olumsuz Tutum" (p=,037<,05) alt boyutunda erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırmacılara Yardımcı Olmaya İsteksizlik (p=,699> ,05), Araştırmalara Yönelik Olumlu Tutum (p=,234>,05) ve Araştırmacılara Yönelik Olumlu Tutum (p=,454>,05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4. Bölüm değişkenine göre Bilimsel Araştırmalara Yönelik Tutum Ölçeği ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Bölüm	N	Ort.	Ss	F	p	Post-Hoc
Araştırmacılara Yardımcı Olmaya İsteksizlik	BES Öğretmenliği	77	2,555	,873	3,332	**,020***	Rekreasyon > Ant. Eğitimi
	Antrenörlük Eğitimi	75	2,396	,813			
	Spor Yöneticiliği	104	2,489	,802			
	Rekreasyon	85	2,775	,723			
Araştırmalara Yönelik Olumsuz Tutum	BES Öğretmenliği	77	2,284	,820	1,907	,128	-
	Antrenörlük Eğitimi	75	2,071	,730			
	Spor Yöneticiliği	104	2,165	,705			
	Rekreasyon	85	2,304	,544			
Araştırmalara Yönelik Olumlu Tutum	BES Öğretmenliği	77	3,673	,728	8,541	**,000***	BES Öğr. > Rek. Spor Yön > Rek. Ant. Eğitimi > Rek. BES Öğr. > Spor Yön.
	Antrenörlük Eğitimi	75	3,460	,814			
	Spor Yöneticiliği	104	3,348	,902			
	Rekreasyon	85	3,033	,810			
Araştırmacılara Yönelik Olumlu Tutum	BES Öğretmenliği	77	3,889	,712	,824	,481	-
	Antrenörlük Eğitimi	75	3,855	,846			
	Spor Yöneticiliği	104	3,875	,838			
	Rekreasyon	85	3,717	,800			

p<0,05*

Tablo-4'de SBF öğrencilerinin bölüm değişkenleri hakkında bilgi verilmektedir. Bölüm değişkenine ilişkin katılımcıların BAYTÖ'den aldıkları puanlara bakıldığında, Araştırmalara Yönelik Olumsuz Tutum (p=,128>,05) ve Araştırmacılara Yönelik Olumlu Tutum (p=,481>,05) alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Ancak Araştırmacılara Yardımcı Olmaya İsteksizlik (p=,020<,05) alt boyutunda ise Rekreasyon ve Antrenörlük Eğitimi bölümleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Ayrıca Araştırmalara Yönelik Olumlu Tutum (p=,000<,05) alt boyutunda tüm bölümlerin öğrencileri ile Rekreasyon bölümü öğrencileri arasından anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, spor bilimleri alanındaki öğrencilerin araştırmaya yönelik tutumlarını incelemek, bilimsel araştırmaya ilişkin diğer çalışmalar ile arasında bir köprü oluşturmak ve gelecek çalışmalara ışık tutmak amaçlanmıştır.

Araştırmanın bulgularında, SBF öğrencilerinin bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarında cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, "araştırmalara yönelik olumsuz tutum" alt boyutunda erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Korkmaz, Şahin ve Yeşil (2011), öğretmen adaylarının bilimsel araştırmalara yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, kadın ve erkek adayların, "araştırmalara yönelik olumsuz tutum" alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaştıklarını belirtmişlerdir. Bu farklılık, çalışmamıza benzer şekilde kadın öğretmen adayların puan

ortalamalarının erkeklere göre daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Alan yazında bulunan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde; cinsiyet değişkenine ilişkin araştırmamız sonucu ile paralellik göstermeyen çalışmaların yanı sıra bilimsel araştırmaya yönelik tutumların cinsiyet açısından farklılık göstermediğini vurgulayan çalışmalarda dikkat çekmektedir (Çakmak, Taşkıran ve Bulut, 2015; Polat, 2014;).

Bölüm değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde, "Araştırmalara yönelik olumlu tutum" alt boyutunda Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin diğer tüm bölümlerdeki öğrencilere göre bilimsel araştırmalara yönelik olumlu tutumlarının düşük olduğu ve bu farklılığın da istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir. Yine benzer şekilde "Araştırmacılara Yardımcı Olmaya İsteksizlik (p=,020<,05)" alt boyutunda, Rekreasyon bölümü öğrencilerinin, Antrenörlük Eğitimi bölümü öğrencilerine göre araştırmacılara yardımcı olmaya daha isteksiz olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Maalesef ülkemizde Spor Bilimleri Fakültelerinin Rekreasyon bölümlerinden mezun olan öğrencilerin istihdam ve kendilerini rekreasyon lideri olarak tanımlamasına yönelik problemler yaşanmaktadır. Bu bağlamda, Rekreasyon bölümü öğrencilerinin bilimsel araştırmalara olan ilgi ve isteklerinin, bu bilgilerden nasıl ve nerede yararlanacaklarına olan inançsızlıklarından dolayı düşük olduğu düşünülebilir. Aşiroğlu (2016), öğretmen adaylarının bilimsel araştırmaya yönelik tutumları ile bilimsel araştırma dersindeki başarıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, katılımcıların bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının, kayıtlı oluna bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak değiştiğini belirtmiştir. Bu sonuç bölümler arası farklar bazında araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, SBF öğrencilerinin bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının geliştirilebilir düzeyde olduğu söylenebilir. Özellikle Rekreasyon bölümü öğrencilerinin tutumlarının olumsuz olması dikkat çekicidir. Bu durumun nedeninin nitel veya karma modellerde yürütülecek çalışmalar ışığında araştırılması önerilebilir. Bunun yanı sıra sadece okul dersleri olarak değil, öğrencilerin yaşamlarının tüm dönemlerinde bilimsel yöntemlerden yararlanabilmelerini sağlamak amacıyla, derslere ek olarak proje kapsamında bilimsel araştırmalar yapmalarına imkan tanınmalıdır.

KAYNAKLAR

Aşiroğlu, S. (2016), Öğretmen Adaylarının Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumları ile Bilimsel Araştırma Dersindeki Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, s:2 (2); 72-84.

Çakmak, Z., Taşkıran, C., & Bulut B. (2015), Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi, *Adıyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, s: 5 (2), 266-287.

Karasar, N. (2016), *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. 30. Basım. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Korkmaz, Ö., Şahin A., & Yeşil R. (2011). Öğretmen Adaylarının Bilimsel Araştırmalara Yönelik Tutumları, *International Online Journal of Educational Sciences*, s:3(3), 1169-1194.

Küçükoğlu, A., Taşgın, A., & Çelik, N. (2013), Öğretmen Adaylarının Bilimsel Araştırma Sürecine İlişkin Görüşleri Üzerine Bir İnceleme, *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, s:173; 11-24.

Polat, M. (2014), Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumları, *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, s: 18; 77-90.

Yapıcı, İ,Ü. (2017), Fen Alanları Öğretmen Adaylarının Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumları (Dicle Üniversitesi Örneği), *International Congress of Eurasian Social Sciences (ICOESS) Özel Sayısı*, s:8; 28.

Spor Fakültesi Öğrencilerinde Ahlaktan Uzaklaşma Eğilimleri

Mehmet DURMAZ Orhan Ahmet ŞENER* Osman İMAMOĞLU***
** Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
**Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

Özet

Spor fakültesi öğrencilerinde cinsiyete, takım ve bireysel branşını yapma, amatör ve profesyonel olma durumuna göre ahlaktan uzaklaşma durumlarının araştırılması amaçlanmıştır. Üniversite'de spor eğitimi alan toplam 250 öğrenciye Ahlaktan uzaklaşma kısa ölçeği uygulanmıştır. İstatistiksel işlemlerde t- testi yapılmıştır.

Bu çalışmada cinsiyete göre öğrenci sporcuların ahlaktan uzaklaşma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Takım ve ferdi spor durumuna göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılmasında sadece avantajlı karşılaştırma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Amatör ve profesyonel olma durumuna göre de sorumluluğu dağıtma ve suca dayanak oluşturma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç: Spor Fakültesi öğrencilerinde ahlaktan uzaklaşma eğilimleri düşük bulunmuştur. Öğrencilerin ahlaki uzaklaşma eğilimleri cinsiyete göre değişmediği, profesyonel ve amatör sporcu olma, takım ve ferdi spor yapma durumlarına göre ise çok az değiştiği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmanın spor eğitimi almayan sporcu öğrencilere 'de uygulanması önerilir.

Anahtar kelimeler: Öğrenci, Sporcu, Ahlaktan uzaklaşma

MORAL DISENGAGEMENT TENDENCIES OF SPORTS-EDUCATED UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

The aim of this study is to investigate the gender, team and individual branch of sports educated students, and to investigate the situation of being away from morality disengagement to amateur and professional status. A total of 250 students who took sports training at the university were applied the scale of Moral disengagement. The t-test was used for statistical procedures.

In this study, no statistically significant difference was found between the gender-disengagement behaviors scores of student athletes according to gender ($p> 0.05$). A statistically significant difference was found only in the advantageous behaviors comparison sub-dimension ($p <0, 05$). According to the amateur and professional status, a significant difference was found in the sub-dimensions of distributing the responsibility and delinquent behaviors ($p <0.05$).

Conclusion: The disengagement of sports-trained students to move away from morality was found to be low. It was concluded that the students' moral disengagement to change did not change according to gender, and they changed very little in terms of being professional and amateur athletes and team and individual sports. It is recommended that this study be applied to the students who are not trained in sports.

Key words: Student, athlete, morality disengagement

Giriş ve Amaç:

Ahlak, bireylerin sosyal davranışlarıyla ilgilidir. En temel özelliği insan ilişkileri ile ortaya çıkmış olmasıdır. İnsani ilişkileri düzenleyen kurallara ahlak kuralları denir (Binbaşıoğlu,2000). Ahlak; insanların tutum ve davranışlarını düzene koyan, kurallar, kısıtlama ve değerlendirmeler olarak tanımlanabilir (Çoymak, 2015;Yıldırım,2016). Ahlak insanın iyi ve

kötü olarak ayrılmasına yol açan manevi nitelikleri, huyları ve bunların tesiriyle ortaya koyduğu iradeli davranışlardır (Çağlayan ve ark.,2018). Ahlak kavramını doğruyu yanlış olandan ayırt etmek, bu ayrıma göre davranmak, erdemli olarak isimlendirilen davranışlarla onur duygusunu tatmak ve kişinin eylemleri için utanç ya da suçluluk duyabilmek yeteneği olarak tanımlanmıştır (Efek ve ark.,2018). Bireyler ahlâklı olmak için çaba sarf ederken ahlâk dışı davranıştan ve onun sonuçlarından kaçınmaktadır. İnsanlar bu duyguların yarattığı olumsuz durumdan kurtulmak için farklı yöntemlere başvurmaktadır. Ahlâk dışı davranan kişinin bu olumsuz duygulardan kurtulmasının yollarından biri ahlâkî uzaklaşmadır (Yalçın ve ark.,2016). Sporcunun dini inanışlarının ne olursa olsun, sporun ve ahlaki değerlerinin evrenseldir ve etik kuralları da bunu kapsar (Kaya ve aydın,2011). Sporda etik değerler Fair-Play kavramı içinde insanın yüksek ve evrensel değerlerini kapsar. İnsanın yüksek değerlere ulaşması, insan olmanın en son basamağıdır (Yamaner ve ark.,2017).

Spor ortamları Sporcuların sosyal birbirleriyle iletişimi, etkileşimi ve ilişki kurması gerekten bir ortamdır. Sakatlanan rakibe yardım etmek ve kötü bir performans sergilemiş takım arkadaşını cesaretlendirmek ve desteklemek gibi olumlu sonuçlar ortaya koyarken, yalan söylemek, kışkırtmak ve diğer kişilerin sakatlanmasına sebep olmak gibi olumsuz olaylara da neden olabilir (Kavussanu, 2008; Ermiş ve ark.,2018). İnsanların olumsuz etkileri olan bir davranışta bulunduğunda insanların motivasyonu düşer, olumlu etkileri olan bir davranışta bulunduğunda ise yükselir (Gürpınar,2015).

Ahlaktan uzaklaşmanın 8 mekanizması vardır. Bunlar ahlaksızlığı meşrulaştırma (Ahlaki gerekçe), örtmeceli sınıflandırma (söylenmesi kaba, çirkin veya sakıncalı görülen kavramlar), Avantajlı karşılaştırma (kınanması gereken suç teşkil eden davranışların önemsizmiş gibi gösterilmesi), sorumluluğun yer değiştirmesi ve sorumluluğun dağılması, sonuçların saptırılması, insani özelliklerden uzaklaşma ve suça dayanak oluşturma olarak sayılırlar (Boardley ve Kavussanu, 2011; Gürpınar,2015). Spor, günümüzde daha çok kazanç sağlama, rekor kırma, şampiyonluklar kazanma, ünlü ve popüler olma, mensubu olduğu toplumun ya da ırkın diğer toplumlara üstünlüğünü gösterme gibi amaçlar için yapılan bir aktivite haline dönüşmüştür. Bu da sportif etkinliklerde ahlaki ve insani değerlerin ikinci plana itilmesine, ahlakdışı eylemlerin artmasına neden olmuştur. Sporda “kazanmak için her yolu yasal gören” bir anlayış doğurmuştur. Taraftarından sporcusuna, yöneticisinden antrenörüne kadar herkes kazanmayı hedeflemekte, yenilgiyi kabullenmemektedir. Bu nedenle başkalarına kasıtlı olarak zarar veren, şefkatli ve fedakâr davranmayan bireyler ahlak kurallarını çiğnemekte ve ahlaklı davranmamaktadırlar (Çağlayan ve ark.,2018).

Sporcuların ahlaktan uzaklaşma durumlarının belirlenmesi ve sporcuları bu tür saldırganca ve suç teşkil eden davranışlara iten sebeplerin ortaya çıkarılması ile nasıl azaltılabileceği önemlidir. Bu çalışmada sporcuların cinsiyete, takım ve bireysel sporcu olma, amatör ve profesyonel olma durumuna göre ahlaktan uzaklaşma durumlarının araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem:

OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine Ahlaktan uzaklaşma ölçeği uygulanmıştır. Öğrenciler 144 erke ve 106 kadın sporcu olarak toplam 250 kişidir.

Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği Kısa Formu: Ahlâkî Uzaklaşma Ölçeği, bireyin ahlâkî uzaklaşma yöntemlerine ne derece başvurduğunu ölçmektedir. Sporcuların ahlaktan uzaklaşma mekanizmalarını ölçmek üzere geliştirilmiştir. Hiç Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Biraz Katılmıyorum (3), Tarafsızım (4), Biraz Katılıyorum (5), Katılıyorum (6) ve Tamamen Katılıyorum (7) şeklinde puanlanan 7'li Likert tipi bir ölçektir (Gürpınar,2015). Sporda ahlaktan uzaklaşma tutumlarını ölçmeye yönelik maddelerin tümü olumsuz anlam taşımaktadır. Ahlâkî uzaklaşma eğilimi güçlü olan insanlar Ahlâkî Uzaklaşma Ölçeğinden yüksek puan alırlar (Yalçın ve ark.,2016). Yani sporcuların ölçekten yüksek puan almaları ahlaktan o derece ayrıldıkları anlamına gelmektedir (Gürpınar,2015). Ölçeğin bu çalışma için güvenirlik katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel işlemler

SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İkili karşılaştırmalar için student t –testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Öğrencilerin yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlık değerleri

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Yaş (yıl)	Erkek	144	21,92	3,13	1,20
	Kadın	106	21,58	2,14	
Boy uzunluğu (cm)	Erkek	144	176,44	5,86	12,42**
	Kadın	106	167,39	5,47	
Vücut ağırlığı (kg)	Erkek	144	73,96	7,69	17,34**
	Kadın	106	58,13	6,29	
BKİ (kg/m^2)	Erkek	144	23,75	2,06	11,97**
	Kadın	106	20,73	1,84	

**p<0,001

Tablo 2. Cinsiyete göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	St.sapma	t-test
Örtmeceli sınıflandırma	Erkek	144	3,41	1,87	-0,86
	Kadın	106	3,21	1,79	
Avantajlı karşılaştırma	Erkek	144	3,08	1,74	-0,50
	Kadın	106	3,20	1,85	
İnsani özelliklerden uzaklaşma	Erkek	144	3,53	1,96	-0,87
	Kadın	106	3,75	1,98	
Ahlaksızlığı meşrulaştırma	Erkek	144	2,65	1,73	-1,17
	Kadın	106	2,92	1,77	
Sorumluluğu dağıtma	Erkek	144	3,73	1,81	-0,73
	Kadın	106	3,91	1,96	
Sorumluluğun yer değiştirmesi	Erkek	144	2,76	1,84	0,61
	Kadın	106	2,61	1,83	
Sonuçların saptırılması	Erkek	144	2,26	1,60	0,99
	Kadın	106	2,07	1,49	
Suca dayanak oluşturma	Erkek	144	3,12	1,80	0,02
	Kadın	106	3,11	1,77	

Tablo 3. Takım ve ferdi spor durumuna göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılması

	Spor branşı	N	Ortalama	St.sapma	t-test

Örtmeceli sınıflandırma	Takım sporu	104	3,36	1,82	0,23
	Bireysel spor	146	3,30	1,85	
Avantajlı karşılaştırma	Takım sporu	104	3,50	1,86	2,78*
	Bireysel spor	146	2,87	1,69	
İnsani özelliklerden uzaklaşma	Takım sporu	104	3,75	2,00	0,88
	Bireysel spor	146	3,53	1,94	
Ahlaksızlığı meşrulaştırma	Takım sporu	104	2,72	1,78	-0,32
	Bireysel spor	146	2,79	1,73	
Sorumluluğu dağıtma	Takım sporu	104	3,90	1,79	0,71
	Bireysel spor	146	3,73	1,93	
Sorumluluğun yer değiştirmesi	Takım sporu	104	2,78	1,78	0,60
	Bireysel spor	146	2,64	1,88	
Sonuçların saptırılması	Takım sporu	104	2,26	1,62	0,68
	Bireysel spor	146	2,12	1,51	
Suca dayanak oluşturma	Takım sporu	104	3,06	1,73	0,66
	Bireysel spor	146	3,16	1,83	

*p<0,05

Tablo 4. Amatör ve profesyonel olma durumuna göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılması

	Kategori	N	Ortalama	St.sapma	t-test
Örtmeceli sınıflandırma	Amatör	164	3,17	1,77	-1,83
	Profesyonel	86	3,62	1,92	
Avantajlı karşılaştırma	Amatör	164	2,99	1,79	-1,69
	Profesyonel	86	3,40	1,76	
İnsani özelliklerden uzaklaşma	Amatör	164	3,63	1,98	0,83
	Profesyonel	86	3,60	1,95	
Ahlaksızlığı meşrulaştırma	Amatör	164	2,82	1,80	0,66
	Profesyonel	86	2,66	1,66	
Sorumluluğu dağıtma	Amatör	164	3,56	1,86	-2,87*
	Profesyonel	86	4,27	1,83	
Sorumluluğun yer değiştirmesi	Amatör	164	2,63	1,85	-0,73
	Profesyonel	86	2,81	1,81	
Sonuçların saptırılması	Amatör	164	2,10	1,50	-1,07
	Profesyonel	86	2,33	1,65	
Suca dayanak oluşturma	Amatör	164	3,29	1,87	2,18*
	Profesyonel	86	2,78	1,56	

*p<0,05 ** p<0,001

Tartışma ve Sonuç:

Öğrencilerin ortalama olarak yaş erkeklerde 21,92 yıl ve kadınlarda 21,58 yıl şeklindedir. Boy uzunlukları erkelerde 176,44 cm ve kadınlarda 167,39 cm'dir. Ortalama Beden Kitle indeksleri erkeklerde 23,75 kg/m^2 ve kadınlarda 20,73 kg/m^2 bulunmuştur (Tablo 1). Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı Beden Kitle İndeksi sınıflamasında < 18,5 zayıf, 18,5-24,9 arası normal, 25-29,9 fazla kilolu, >30 şişmanlık olarak kabul edilmiştir (İmamoğlu ve ark.,2010). Bu çalışmadaki öğrencilerin normal vücut ağırlıkları sınırları içerisinde bulundukları söylenebilir.

Bu çalışmada cinsiyete göre öğrenci sporcuların ahlaktan uzaklaşma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu duruma sporcu öğrencilerin aynı eğitim içerisinde olmaları, fair play, sporda doping ve benzeri dersleri almaları gibi parametrelerde etki edebilir.

Boardley ve Kavussanu (2010), çalışmalarında, ahlaktan uzaklaşma ile rakibe yapılan antisosyal davranışlar arasında yüksek derecede güçlü ilişki olduğunu; ahlaktan uzaklaşma ile takım arkadaşına yapılan istenmeyenl davranışlar arasında orta derecede ilişki olduğunu söylemişlerdir. Hodge ve Lonsdale (2011), çalışmalarında ahlaktan uzaklaşmanın kendi takım arkadaşına ve rakip oyuncuya yapılan anti sosyal davranışların güçlü olumlu bir belirleyicisi olduğunu belirtmişlerdir. Hodge, Hargreaves, Gerrard ve Lonsdale (2013), çalışmalarında ahlaktan uzaklaşmanın performans arttırıcı ilaç kullanımına olan eğilimi artırdığını belirtmişlerdir. Kavussanu, Ring, ve Kavanagh (2014) çalışmalarında engelli sporcuların engelli olmayanlara oranla ahlaktan daha az uzaklaştıklarını ve daha az antisosyal davranış sergilediklerini belirtmişlerdir. Ermiş ve ark (2018) çalışmalarında öğrencilerin takım ve ferdi sporcu olma durumuna göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılmasında örtmeceli sınıflama, avantajlı karşılaştırma ve suca dayanak oluşturma parametrelerinde anlamlı farklılık bulmuşlardır. İnsani özelliklerden uzaklaştırma, ahlaksızlığı meşrulaştırma, sorumluluğu dağıtma, sorumluluğun yer değiştirmesi ve sonuçların saptırılması parametrelerinde anlamlı farklılık bulmamışlardır. Ve örtmeceli sınıflama da ve suca dayanak oluşturma alt boyutunda bireysel sporcular ve avantajlı karşılaştırmada takım sporcular daha fazla ahlaktan uzaklaştıklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmada Takım ve ferdi spor durumuna göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılmasında sadece avantajlı karşılaştırma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Çalışmamızda genel olarak takı ve ferdi sporcuların benzer sonuçlar göstermeleri aynı eğitimi almaları, derslerde takım ve bireysel sporları görmeleri vs etkili olabilir.

Ermiş ve ark (2018) amatör ve profesyonel olma durumuna göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılmasında bazı farklılıklar bulmuşlardır. Bu farklılıklar avantajlı karşılaştırma, insani özelliklerden uzaklaştırma, sorumluluğu dağıtma ve suca dayanak oluşturma alt boyutlarındadır. Örtmeceli sınıflama, ahlaksızlığı meşrulaştırma, sorumluluğun yer değiştirmesi ve sonuçların saptırılması parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmamışlardır. Bu çalışmada ise amatör ve profesyonel olma durumuna göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılmasında sorumluluğu dağıtma ve suca dayanak oluşturma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). İki çalışmada ortak nokta Sorumluluğu dağıtma konusunda profesyonel sporcuların ve suca dayanak oluşturma konusunda amatör sporcuların ahlaktan uzaklaşmaları daha fazla bulunmuştur. Sonuçların bazı parametrelerde farklı olmasında anket uygulanan grubun farklı yaş ve eğitim seviyelerinde olmaları yanında sporcu öğrencilerin aldığı derslerde etkili olabilir.

Bu çalışmada sonuçlarındaki puanların 3 civarında bulunması (Biraz katılıyorum=3) ahlaktan uzaklaşma eğilimlerinin düşük olması şeklinde yorumlanabilir. Šukys ve Jansonienė (2012), çalışmalarında ahlaki değerlerle ahlaktan uzaklaşma arasında negatif ilişki belirtmişlerdir. Yine Yamaner ve ark., (2017) çalışmalarında Spor eğitimi alan öğrencilerin cinsiyet ve spora aktif katılım durumlarına göre ahlaki olgunluk durumları birbirine benzer ve yüksek kabul edilebilecek bir durumda bulunmuştur. Ve bu durum Spor yapma ve spor eğitimi almalarından kaynaklandığı belirtilmiştir. Bu çalışmada Öğrencilerin ahlaktan uzaklaşma eğilimlerinin düşük olması öğrencilerin ahlaki değerlerinin iyi olduğu anlamına gelebilir.

Sonuç: Spor eğitimli öğrencilerin ahlaktan uzaklaşma eğilimleri düşük bulunmuştur. Spor eğitimli öğrencilerin ahlaki uzaklaşma eğilimleri cinsiyete göre değişmediği, profesyonel ve amatör sporcu olma, takım ve ferdi spor yapma durumlarına göre ise çok az değiştiği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmanın spor eğitimi almayan sporcu öğrencilere ’de uygulanması önerilir.

Kaynaklar

Binbaşıoğlu C., (2000). Ailede ve Okulda Eğitim Sorunları. MEB Yayınları, İstanbul.

Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2011). Moral disengagement in sport. International *Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 93-108.

Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2010). Effects of goal orientation and perceived value of toughness on antisocial behavior in soccer: The mediating role of moral disengagement. *Journal of sport and exer-cise psychology*, *32*(2), 176-192.

Çoymak H. G., (2015). Okullar Arası Müsabakalara Katılan 12-14 Yaş Grubu Öğrencilerin Ahlaki Tutumlarının İncelenmesi (Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi) Burdur.

Çağlayan A.,Özbar N.,Duran M.,Tarakçı O. (2018). Investigation of Moral Decision Making Attitudes of Young Athletes, Muş Alparslan University International Journal of Sport Science, Volume 2, Issue 3:57-68

Efek E.,Sivrikaya Ö.Sadık R. (2018). Spor Bilimleri Alanında Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Gelişim Düzeyleriyle Spor Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR) 2018 Vol:5 Issue:29 pp:3895-3903

Ermiş E.,Atan T., İmamoğlu O. (2018). Sporcuların Ahlaktan Uzaklaşma Durumlarının Araştırılması, *Cemil Meriç – 10. Sosyal Bilimler ve Spor Kongresi Tam Metin Bildiri Kitabı, Hatay, sh:256-260*

Gürpınar B. (2015). Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği Kısa Formunun Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, Ankara Üniversitesi Spor Bil Fak, 13 (1), 57-64

Hodge, K., & Lonsdale, C. (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: The role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of sport and exercise psychology*, *33*(4), 527.

Hodge, K., Hargreaves, E. A., Gerrard, D., & Lons-dale, C. (2013). Psychological mechanisms underl-ying doping attitudes in sport: motivation and moral disengagement. *Journal of Sport & Exercise Psyc-hology, Champaign*,*35*(4), 419-432.

İmamoğlu O, Ağaoğlu S, Eker H.,(2010). Değişik illerde beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(4),sh.1-12

Kaya, M. ve Aydın, C. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Dini İnanç İle Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı:30, Sayfa:15-42. Samsun.

Kavussanu, M. (2008). Moral behaviour in sport: A critical review of the literature. *International Re-view of Sport and Exercise Psychology*, *1*(2), 124-138.

Kavussanu, M., Ring, C., & Kavanagh, J. (2014). Antisocial Behavior, Moral Disengagement, Em-pathy and Negative Emotion: A Comparison between Disabled and Able-Bodied Athle-tes. *Ethics & Behavior*, 1-10. DOI: 10.1080/10508422.2014.930350

Šukys, S., & Jansonienė, A. J. (2012). Relationship between athletes'values and moral disengagement in sport, and differences across gender, level and years of ınvolvement. *Education, Physical Trai-ning,* Sport 84(1), 55-61.

Yalçın M.G., Şenyurt A.Y.,Gültepe B., Çoşkun H., (2016). Ahlâkî Uzaklaşma Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 6 (1), 309-332

Yamaner F., Bulut N., İmamoğlu O., Yamaner E., (2017). Spor Eğitimi Almakta Olan Öğrencilerin Ahlakı Tutumlarının Araştırılması, 9. Uluslararası Sporda Sosyal Bilimler Kongresi 13- 15 Ekim 2017,*www.issss2017.org/*

Yıldırım Ş.(2016). Spor Merkezlerine Gelenlerin Ahlaki Tutum Farklarının İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı.

Spor Fakültesi Öğrencilerinde Liderlik Özellikleri

Orhan ŞENER, Mehmet DURMAZ*, Osman İMAMOĞLU***
** Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
***OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

Özet

Bu çalışmada Spor Fakültesi değişik bölümleri öğrencilerin liderlik yönelimlerinin araştırılması amaçlanmıştır. İkili farklı gurupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gurubun karşılaştırılmasında ise olan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve LSD testi uygulanmıştır.

Bu çalışmada cinsiyete göre yapıya yönelik, insana yönelik ve karizmatik liderlik alt boyutlarında farklılık bulunurken ($p<0,05$ ve $p<0,001$), dönüşümsel liderlikte önemli fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Okudukları bölüme göre yapıya yönelik, insana yönelik, dönüşümsel ve karizmatik liderlik puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$).Takımlarda yarışma ve müsabık olma durumuna göre liderlik özelliklerinin yarışmacı olmayanlardan farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Haftalık spor yapma durumuna göre liderlik alt ölçekler puanlarının anlamlı farklılığı bulunmamıştır($p>0,05$).

Sonuç: Spor Fakültesi öğrencilerinin liderlik eğilimleri cinsiyete, okudukları bölüme ve yarışmacı olma durumuna göre değiştiği bulunmuştur. Liderlik eğilimleri haftalık spor yapma saatine göre ise değişmediği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmanın değişik antrenman seviyesinde, yaşta ve sayıdaki öğrencilere uygulanması tavsiye edilir.

Anahtar kelimeler: Öğrenci, Liderlik, Spor

LEADERSHIP FEATURES IN SPORTS FACULTY STUDENTS

Abstract

In this study, it is aimed to investigate the leadership orientations of students in different departments of the Faculty of Sport. Independent samples t-test was used for comparison of two groups and one-way analysis of variance (ANOVA) and LSD test were used for comparison of more than two groups.

In the present study by gender, there was a significant difference between structure, human and charismatic leadership sub-dimensions ($p <0.05$ and $p <0.001$), but no significant difference was found in transformational leadership ($p> 0.05$). According to the section they student difference between structure leadership, human leadership, transformational leadership and charismatic leadership scores was found statistically significant ($p <0.05$ and $p <0.001$). The difference between the leadership characteristics was Competitors and non-Competitors statistically significant ($p <0.05$ and $p <0.001$). There was no significant difference between the scores of the leadership sub-scales according to the weekly sporting situation ($p> 0.05$).

Conclusion: It was found that the leadership tendencies of the students of the Faculty of Sport varied according to gender, the department for student and the status of being a competitor. It was concluded that leadership tendencies did not change according to weekly sports hours. It is recommended to apply this study to students at different training levels, age and number.

Key words: Student, Leadership, Sports

GİRİŞ

Liderlik; bir kısım insanları belirli amaçlar etrafında toplayabilme ve bu amaçları gerçekleştirmek için onları harekete geçirme, etkileyebilme bilgi ve yeteneklerinin toplamıdır (Zel, 2006). Liderlik; grubun diğer üyelerinden karizma, zeka, yetenek gibi özellikler açısından sahip olunan üstünlük durumudur (Erdem ve Dikici, 2009). Liderlik, belirli şartlar altında, belirli kişisel veya grup amaçlarını gerçekleştirmek üzere bir kimsenin başkalarının faaliyetlerini etkilemesi ve yönlendirmesi sürecidir (Koçel, 2001).

Liderler, insanların kişisel ve ortak potansiyelini gün yüzüne çıkaran, seçeneklerini çoğaltan, hedefe ulaşmaları konusunda grubu bir hedefe yönlendiren kişilerdir (Erdem ve Dikici, 2009; Can, 2006). Etkin liderler, özellikle birlikte karar vermek, takım çalışmalarını yönetmek, çok yönlü bakış açılarını değerlendirmek ve işlevsel olmayan çatışmalardan kaçınma gibi konularda kabiliyeti olan bireylerdir (Acar, 2002). Antrenörler, sporcular ve egzersiz uzmanları başarıya ulaşmak için her bir katılımcıdan maksimum gayret isteyen birer liderdir ve liderlik rollerinde her sporcunun sağlayacağı bireysel başarının oluşacak takım başarısına birer katkı sağlayacağını garanti eder (Dinç,2006).

Dönüşümcü teoride lider, izleyenleri; görevlerini iyi bir performansla başarmalarının öneminin farkına varmalarını sağlayarak, örgütün amaçlarını gerçekleştirirken kendilerine, gelişmelerine, başarılarına ilişkin algılarını ve ilgilerini çok daha olumlu kılarak, çok daha üst düzeyde ihtiyaçlarını karşılamalarının ancak örgütsel amaçlara ulaşarak mümkün olacağına inandırarak, izleyenleri değiştirirler (Baltaş, 2005;Erçetin, 2000). Karizmatik liderlerin sıradan insanlardan farklı, üstün güç ve niteliklere sahip, ayrıcalıklı insanlardır. Karizmatik liderlik davranışı sonucunda, takipçilerin liderin değerlerine ve amaçlarına karşı güçlü bir içselleştirme gerçekleştirdiği, bu değerlere karşı besledikleri ahlaki bağlılık ve birliktelik uğruna takipçilerin kendi kişisel ilgilerini bir kenara bıraktıkları ifade edilmektedir (Wang ve ark, 2005). Başarılı liderlerde en sık gözlenen nitelikler; durumlara uyum sağlama, sosyal çevreye duyarlılık, hırs ve başarı gereksinimi, kararlılık, bağımsızlık, diğerlerini etkileme isteği, ısrarcılık, çalışkanlık, kendine güven, stresle başa çıkabilme, sorumluluk üstlenmeye gönüllülük, kavramsal düşünme, incelik ve diplomatlık, etkileyici konuşma, grubun görevleriyle ilgili bilgi, örgütleme, ikna edebilme gücü ve sosyal becerilerdir. Bu nitelikler, kimi meslek gruplarının verimli ve etkili olabilmesi için gereklidir (Aydın ve ark.,2016). Üniversitelerde farklı branşlarda spor yapan öğrenciler için sosyal becerilere sahip olma ihtiyacı oldukça fazladır (Erdoğan ve ark.,2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, antrenörler ve spor yöneticileri bir grubu yöneterek, bir amacı gerçekleştirmek üzere lider olarak görevler almaktadırlar (Atar ve Özbek, 2009). Spor eğitimi alan öğrenciler beden eğitimi öğretmeni, antrenör, spor yöneticisi veya rekreasyon uzmanı olarak görev yapacaklardır. Bu görevleri sırasında bazen bir grup veya teşkilatı bazen birden fazla grubu yöneterek, bir amacı gerçekleştirmek üzere görevler alacaktır. Bu nedenle liderlik yönelimlerinin araştırılması önemlidir.

Amaç

Bu çalışmada Üniversite de spor eğitimi alan öğrencilerin liderlik yönelimleri ve seviyelerinin bazı değişkenlere göre araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışmada yaşları 17-28 yaş arasında değişen Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan 358 öğrencinin doldurmuş olduğu liderlik ölçek puanları değerlendirilmiştir. Ayrıca kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

Liderlik Yönelimleri Anketi

Ölçek dört temel boyut ve 32 maddeden oluşmaktadır. Her bir boyut 8'er madde (İnsana Yönelik Liderlik (2, 6, 10, 14, 18, 22, 26 ve 30. madde), Yapıya Yönelik Liderlik (1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 ve 29. madde), Dönüşümsel Liderlik (3, 7, 11, 15, 19, 23, 27 ve 31. madde) ve Karizmatik Liderlik (4, 8, 12, 16, 20, 24, 28 ve 32. madde) içermektedir. Ölçek 5'li Likert tipindedir. Her bir ifade "Hiçbir zaman = 1", "Nadiren = 2", "Bazen = 3", "Sık sık = 4 ve "Her zaman = 5" şeklinde yanıtlanan puanlanmaktadır. Her bir boyuttan en az 8 puan, en çok 40 puan alınır. Ölçeğin boyutlarından alınan yüksek puan kişinin ilgili liderlik özelliğini her zaman sergilediğini; düşük puan ise hiç sergilemediğini ifade etmektedir (Dereli, 2003). Bu çalışmada Ölçeğin boyutlarına ilişkin hesaplanan Cronbach değerleri ise 0,87 ve 0,89 arasında raporlanmıştır.

İstatistiksel işlemler

İstatistiksel işlemlerde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İkili farklı gurupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gurubun karşılaştırılmasında ise olan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve LSD testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Cinsiyete göre liderlik alt ölçekler puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ortalama	St.sapma	t-test
Yapıya yönelik liderlik	Kadın	169	26,22	3,57	-2,04*
	Erkek	189	27,06	4,17	
İnsana yönelik liderlik	Kadın	169	24,96	3,59	-3,72**
	Erkek	189	26,52	4,25	
Dönüşümsel liderlik	Kadın	169	28,60	3,06	0,27
	Erkek	189	28,50	3,90	
Karizmatik liderlik	Kadın	169	24,29	3,78	-2,63*
	Erkek	189	25,46	4,52	

*p<0,05 **p<0,001

Tablo 2. Öğrencilerin okudukları bölüme göre liderlik alt ölçekler puanlarının karşılaştırılması

	Bölüm	n	Ortalama	St.sapma	F/LSD
Yapıya Yönelik liderlik	Beden eğitimi ve spor (1)	122	25,62	4,07	9,27** 2>1,3
	Antrenörlük (2)	116	27,76	3,63	
	Yöneticilik (3)	120	26,66	3,75	
	Toplam	358	26,66	3,91	
İnsana Yönelik liderlik	Beden eğitimi ve spor (1)	122	24,84	3,25	7,15** 1<2
	Antrenörlük (2)	116	26,78	4,51	
	Yöneticilik (3)	120	25,80	4,03	
	Toplam	358	25,79	4,02	
Dönüşümsel liderlik	Beden eğitimi ve spor (1)	122	27,71	3,58	5,77* 1<2,3
	Antrenörlük (2)	116	29,20	3,51	
	Yöneticilik (3)	120	28,76	3,33	
	Toplam	358	28,54	3,52	
Karizmatik liderlik	Beden eğitimi ve spor (1)	122	23,66	3,62	10,65** 1<2,3 2>3
	Antrenörlük (2)	116	26,12	4,84	
	Yöneticilik (3)	120	24,99	3,81	
	Toplam	358	24,91	4,22	

*p<0,05 ve p<0,001

Tablo 3. Takımlarda yarışma ve müsabık olma durumuna göre liderlik alt ölçekler puanlarının karşılaştırılması

	Müsabıklık	n	Ortalama	St.sapma	t-test

Yapıya yönelik liderlik	Yarışmacı	248	27,28	3,68	4,59**
	Yarışmacı değil	110	25,27	4,09	
İnsana yönelik liderlik	Yarışmacı	248	26,08	4,16	2,07*
	Yarışmacı değil	110	25,13	3,61	
Dönüşümsel liderlik	Yarışmacı	248	28,81	3,45	2,18*
	Yarışmacı değil	110	27,94	3,62	
Karizmatik liderlik	Yarışmacı	248	25,41	4,14	3,43**
	Yarışmacı değil	110	23,77	4,19	

*p<0,05 ve **p<0,001

Tablo 4. Haftalık spor yapma durumuna göre liderlik alt ölçekler puanlarının karşılaştırılması

	Kaç saat spor	n	Ortalama	St. sapma	F
Yapıya Yönelik liderlik	1 saat	53	26,36	3,99	2,26
	2-4 saat	97	26,55	3,60	
	5 saat ve üzeri	123	27,35	4,14	
	Spor yapmayan	85	25,99	3,78	
	Toplam	358	26,66	3,91	
İnsana Yönelik liderlik	1 saat	53	25,15	4,51	1,87
	2-4 saat	97	25,36	3,80	
	5 saat ve üzeri	123	26,43	4,19	
	Spor yapmayan	85	25,74	3,61	
	Toplam	358	25,79	4,02	
Dönüşümsel liderlik	1 saat	53	28,38	3,95	0,40
	2-4 saat	97	28,36	3,71	
	5 saat ve üzeri	123	28,82	3,54	
	Spor yapmayan	85	28,46	2,99	
	Toplam	358	28,54	3,52	
Karizmatik liderlik	1 saat	53	25,06	4,33	0,96
	2-4 saat	97	24,73	3,88	
	5 saat ve üzeri	123	25,34	4,71	
	Spor yapmayan	85	24,38	3,77	
	Toplam	358	24,91	4,22	

Tartışma ve sonuç

Çelik (2015) çalışmasında Liderlik süreci içerisinde karizma algısını oluşturan tüm bileşenlerin doğrudan ya da dolaylı olarak grubun bütünlüğü üzerinde pozitif etkisi olduğunu ileri sürmüştür. Özdenk (2015) çalışmasında cinsiyete göre toplam liderlik puanları incelendiğinde liderlik yönelim ölçeği alt boyutlarından Yapıya ve insana yönelik liderlik boyutlarında, kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Başoğlu (2012) kadın ve erkek antrenörlerin liderlik davranışlarını incelendiği

çalışmasında sosyal ve örgütsel destek (insana yönelik) analizindeki verilere göre kadınların ortalamaları ile erkeklerin ortalamaları eşit bulunmuştur. Solmaz ve Aydın (2015) çalışmalarında öğretmen adayların cinsiyetlerine göre liderlik davranışlarının benzer özellikler gösterdiği bulunmuştur. Çetin ve İmamoğlu (2018) çalışmalarında cinsiyete göre İnsana yönelik lider, yapıya yönelik lider ve dönüşümsel liderlik puanlarında anlamlı farklılık bulunmazken, karizmatik liderlik özelliklerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Atan ve ark., (2018) çalışmalarında Dönüşümsel ve karizmatik liderliğin alt boyutlarında erkeklerin ortalama puanları kadınlardan daha yüksek bulundu ($p < 0.05$). Bu çalışmada ise yapıya yönelik liderlik, insana yönelik liderlik ve karizmatik liderlik alt boyutlarında cinsiyete göre farklılık bulunurken ($p<0,05$ ve $p<0,001$), dönüşümsel liderlikte cinsiyet farkı önemli bulunmamıştır ($p>0,05$). Çalışmamızdaki denek grubunun hepsinin spor eğitimli olası bu farklı sonuç çıkmasında etkili olabilir. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha insançıl, insana yönelik ve karizmatik liderlik özellikleri olduğu görülmüştür. Buna göre spor eğitimi alan erkeklerin güçlü ortak kişilik özellikleri, özgüven, cesaret, izleyenleri üzerinde hayranlık uyandırma, ikna ve motive etme konusunda kadın öğrencilerden daha iyi olduğunu söyleyebiliriz.

Liderlik sadece gruptaki resmi tayin edilmiş liderle sınırlı değildir. Liderin etrafındakileri nasıl etkilediği ile alakalıdır. Tesir liderliğin olmazsa olmasıdır yani tesir olmazsa liderlik olamaz (Çelikdağ,2018). Çar (2013) spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde liderlik özellikleri araştırılırken öğrencilerin okudukları bölüm, spor branşı, aktif spor yapma süresi önemli bulmuştur. Çetinkaya ve İmamoğlu (2018) çalışmalarında Üniversite spor eğitimli öğrencilerin benzer liderlik yönelimleri gösterdikleri belirlenmiştir. Bu çalışmada okudukları bölüme göre Yapıya yönelik, insana yönelik, Dönüşümsel ve karizmatik liderlik puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Antrenörlük bölümü öğrencilerinin liderlik puanları öğretmenlik ve yöneticilik bölümü öğrencilerinden daha iyidir. Antrenörlük bölümü öğrencilerin diğerlerine göre daha aktif spor yapmaları, belki de branşlarında öğreticilik faaliyetlerinde bulunmaları bu durumda etkili olabilir.
Atan ve ark.,(2018) çalışmalarında yapısal, dönüşümsel ve karizmatik liderliğin alt boyutlarında, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin puanlarının diğer fakültelerdeki öğrencilerin puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunurken insana yönelik liderlik alt boyutunda fakülte açısından anlamlı bir fark bulmamışlardır. Bu çalışmada öğrencilerin Takımlarda yarışma ve müsabık olma durumuna göre liderlik özelliklerinin yarışmacı olmayanlardan farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Spor yapma seviyesi arttıkça liderlik özelliğinin arttığını düşünebiliriz.

Çelikdağ (2018) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin liderlik ölçeğinden aldıkları puanlara göre spor yapma durumu ve spor yapma süresi değişkenleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Karayol çalışmasında (2013) takım sporları ile uğraşan erkek sporcularda araştırılan değişkenlere göre liderlik davranış özellikleri arasında hiçbir fark olmadığı, doğa sporları ile uğraşan erkek sporcularda ise demokratik karar verme, model olma, öğretici davranış ve risk alma değişkenlerine göre liderlik davranış özellikleri arasında fark olduğunu bulunmuştur. Bu çalışmada haftalık spor yapma durumuna göre liderlik alt ölçekler puanlarının anlamlı farklılığı bulunmamıştır($p>0,05$). Bu benzer durumun ortaya çıkmasında öğrencilerin derslerde yaptıkları sportif faaliyetler etkili olabilir. Yamaner ve ark. (2017) yapılan çalışmada liderlik özellikleri puanlarında önemli bir fark bulunmaması alınan spor eğitiminden de kaynaklanmasına bağlanmıştır.

Sonuç: Spor Fakültesi öğrencilerinin liderlik eğilimleri cinsiyete, okudukları bölüme ve yarışmacı olup olmamalarına göre değiştiği, haftalık spor yapma saatine göre ise değişmediği sonucuna varılmıştır. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha iyi liderlik özellikleri olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın değişik antrenman seviyesinde, yaşta ve sayıdaki öğrencilere uygulanması tavsiye edilir.

Kaynaklar

Acar, F. (2002). Duygusal zeka ve liderlik. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:12, ss.53-68).
Atan T., Ünver Ş., Kaplan A., İslamoğlu İ., Demir G. (2018). Comparison of Leadership Levels of Students at the Faculty of Sport Sciences and Other Faculties, Universal Journal of Educational Research 6(6): 1313-1316
Aydın R., Bozkuş T., Kul M. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki Öğrencilerin Liderlik Özelliklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi, International Journal of Science Culture and Sport, 4 (Special Issue 1), s.122-131

Atar, E., Özbek, O., (2009). "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Liderlik Davranışları", SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7 (2), s. 51-59.
Baltaş, A. (2005). Ekip çalışması ve liderlik, Remzi kitabevi, İstanbul
Başoğlu CM., (2012). Kadın – Erkek Antrenörlerin Cinsiyete Göre Liderlik Analizleri, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
Bozkuş T, Türkmen M, Kul M, Özkan A, Öz Ü, Cengiz C., (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi, İnternational Journal of Science Culture and Sport, 1(3)
Can, N., (2006). "Öğretmen Liderliği ve Engelleri", Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 2, s. 137-161.
Çar, B. (2013). Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik özelliklerinin belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
Çelik V.O. (2015). Spor Alanında Karizmatik Liderlerin Grup Bütünlüğü Üzerindeki Etkileri, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 3, Sayı: 14, s. 104-122
Çelikdağ C. (2018). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Liderlik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Erzurum İli Örneği), Atatürk Üniversitesi
Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi
Çetinkaya G.,İmamoğlu G.(2018). Üniversite Spor Eğitimli Öğrencilerin Liderlik Yönelimlerinin Farklı Değişkenlere Göre Araştırılması, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 11 Sayı: 59,sh.719-725
Eagly A, Jhonson B., (1992). Gender And Leadership Style: A Meta-Analysis, Psychological Bulletin, 108(2), a.g.e 233.
Erçetin, Ş., (2000). Lider sarmalında vizyon (2. Basım), Nobel yayınları, Ankara
Erdoğan E.,Sözen H.,Cevahiroğlu B.,(2014). Farklı Spor Branşındaki Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 7 Sayı: 33, sh.828-834
Erdem, O., ve Dikici, M., (2009). "Liderlik ve Kurum Kültürü Etkileşimi", Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 8 (29), s. 198-213.
Dereli, M., (2003). İlköğretim Okulu müdürlerinin liderlik davranışları, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
Dinç, S., (2006). Doğa Sporları Etkinliklerine İlişkin Liderlik Ölçeğinin Geliştirilmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.
Karayol M., (2013). Takım Sporları ve Doğa Sporları Yapan Erkek Sporcuların Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
Koçel, T., (2001). İşletme Yöneticiliği, İstanbul: Beta Yayınevi.
Özdenk S., (2015). Bireysel Ve Takım Sporuyla Uğraşan Sporcular İle Spor Yapmayan Bireylerin Duygusal Zeka ve Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi
Solmaz D.Y., Aydın G.,(2015). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Liderlik Özelliklerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 8 Sayı: 41,sh.1077-1084
Wang, E., Chou, H.W. Ve Jiangs J., (2005). "The Impacts of Charismatic Leadership Style On Team Cohesiveness and Overall Performance During Erp Implementation", International Journal of Project Management, (23) 173-180.
Yamaner F.,Aydoğan A.,İmamoğlu O.,Yamaner E., (2017).Üniversite Spor Eğitimli Amatör Erkek Futbolcuların Liderlik Özelliklerinin Araştırılması, The 9th Conference of the International Society for the Social Science , *www.issss2017.org/*
Zel, U., (2006). Kişilik ve liderlik, Nobel yayınları, Ankara

Spora Katılımın Ve Seçili Değişkenlerin Zorbalık Eğilimi Üzerine Etkisinin Araştırılması

A.Yavuz AKINCI[1], Mehmet KUMARTAŞLI[2], Emrah ATAY[3]
[1]Milli Eğitim Bakanlığı, Isparta Anadolu Lisesi
[2]Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi
[3]Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı spora katılımın ve seçili değişkenlerin zorbalık eğilimi üzerine etkisinin araştırılmasıdır.

Yöntem: Bu çalışmada genel tarama modellerinden anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan anket formu iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısım araştırmacılar tarafından hazırlanan sosyodemoğrafik soruların yer aldığı bölümdür. İkinci kısımda da ise Dölek(2002) tarafından geliştirilen 26 maddeden oluşan "Zorbalık Eğitimi Anketi" yer almaktaydı. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 15 paket programı kullanılmıştır. Veriler %95 güven aralığında 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirildi. Veri analizinde ilk önce dağılımın normalliğine bakılmıştır. Normallik dağılımına Kolmogorov-Smimirnov testi ile karar verilmiştir. Verilerin normal dağılıma uymadıkları gözlenmiştir. Normal dağılama uymayan verilerin değerlendirilmesinde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır

Bulgular: Çalışmaya 11-15 yaşları arasında 272 (%49) erkek, 283 (%51) kadın toplam 555 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin %55'i (n=305) 7. Sınıf öğrencisi, %45'i (n=250) 8. Sınıf öğrencisidir. Lisanslı olarak spora katılanlar ile katılmayanlar arasında zorbalık eğilim düzeylerinde önemli derecede farklılık vardır ($p<0.05$). Cinsiyetler arasında zorbalık eğilim düzeylerinde önemli derecede farklılık vardır ($p<0.05$). Sosyal etkinliklere katılanlar ile sosyal etkinliklere katılmayanlar arasında zorbalık eğilim düzeylerinde önemli derecede farklılık vardır ($p<0.05$). Sanal ortamda haftada ortalama 10 saat ve üstünde süre geçirenler ile 10 saatin altında süre geçirenler arasında zorbalık eğilim düzeylerinde önemli derecede farklılık vardır ($p<0.05$).

Sonuç: Spora, sosyal etkinliklere katılım, cinsiyet, sanal ortamda geçirilen süre zorbalık eğilimi üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, zorbalık, sanal ortam

GİRİŞ

Zorbalık Arora'ye (1987) göre faillerin, akran grubuyla bütünleşmelerini sağlayacak yeterli becerileri ya da kapasiteleri olmadığı için ortaya çıkan, dış saldırganlık araçları ile sosyal baskınlığın elde edilmesi ya da sürdürülmesidir (Akt:Gökler, 2009). Pişkin'e göre ise zorbalık (2002) öğrencilerin, kendilerinden daha güçsüz öğrencilere, kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve kurbanın kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türüdür. Zorbalık güçlü ve kuvvetli biri tarafından savunmasız bireylere kötü muamelede bulunma olarak tanımlanır. Zorbalık fiziksel, duygusal, sosyal boyutta olabilir ve alay etme, isim takma, söylenti çıkarma, aşağılama, tehdit etme, dışlama, eşyalara zarar verme gibi durumları içerebilir (Öztürk ve ark., 2019).

Zorbalar genellikle başkalarına üstünlük kurmak isterler, kurallara uymazlar, empati duyguları yoktur, kendilerini güçlü göstermek isterler ve başkalarını kontrol altında tutma eğilimi gösterirler (Günay, Gürcan, 2018).

Literatürde Zorbalığa uğrayan öğrencilerin kendine güven düzeylerinin düştüğü, uzun vadede depresyon, belirtilerini yaşama olasılığının yüksek olduğu, kaygı bozuklukları yaşayabilecekleri, psikosomatik şikayetler yaşadıkları, alt ıslatma problemlerinin ortaya çıkabileceği bildirilmektedir (Günay Ş, Can G. 2018).

Zorbalık öğrencinin sosyal alanda kendisini kötü hissetmesine, değersiz görmesine beklenilen akademik başarısının uzağında olmasına sebep olmaktadır. Zorbalığa uğramış çocuklarda okuldan kaçma eğilimi ve devamsızlık yapma oranında artış, yaşam kalitelerinde düşüş olmaktadır (Gültekin, Sayıl, 2005).

Ayrıca zorbalığa uğrayan öğrencilerin okuldan soğudukları, kantin ve soyunma odaları gibi ortamlardan uzak durdukları belirtilmektedir (Whitted ve Dupper, 2005. Akt: Günay Ş, Can G. 2018).

Bireyin yaşantısını bu kadar çok etkileyen zorbalık konusunda araştırmaların yapılması zorbalığın minimuma indirilmesi için yapılacak girişimlerde rehberlik edecektir. Yapılan bu çalışma zorbalık eğilimlerinin spora katılım ve seçili değişkenlerin etkileri konusunda bilgi vermek için yapılmıştır.

YÖNTEM

Spora katılımın ve seçili değişkenlerin zorbalık eğilimi üzerine etkisinin araştırılması konulu bu çalışmada genel tarama modellerinden anket yöntemi kullanılmıştır. Günde ortalama bir saat fiziksel aktivitede bulunan katılımcılar aktif, bulunmayan katılımcılar inaktif olarak değerlendirilmiştir.

Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini Isparta ilinde öğrenimlerine devam eden 11-15 yaşları arasında ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise çalışmaya katılmaya gönüllü aynı yaş grubunda 272 (%49) erkek, 283 (%51) kadın toplam 555 kişi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Zorbalık Eğilimi Ölçeği: Zorbalık eğilimi anketi Dölek (2002) tarafından geliştirilmiştir. Dörtlü likert tipi olan anket formu 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı Cronbach's Alpha skoru ,856 dır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi SPSS 15 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri alınmıştır. Veri analizinde ilk önce dağılımın normalitesine bakılmıştır. Normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uymadıkları görülmüştür. Bu nedenler verilerin değerlendirilmesinde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Veriler %95 güven aralığında ve 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyetlere Göre Zorbalık Eğilim Düzeyleri

Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Z	p
Erkek	272	296,23	-2,785	,005
Kadın	281	258,39		

Tablo 1 değerlendirildiğinde erkeklerin zorbalık eğilimleri kadınlara göre istatistiksel olarak önemli düzeyde yüksektir ($p<0.05$).

Tablo 2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumuna Göre Zorbalık Eğilim Düzeyleri

Fiziksel Aktivite Durumu	n	Sıra Ortalaması	Z	p
Aktif	402	276,99	-,002	,998
İnaktif	151	277,02		

Tablo 2 de görüldüğü üzere aktif katılımcıların zorbalık eğilimleri inaktif katılımcılara göre daha düşük olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildir ($p>0.05$).

Tablo 3. Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Zorbalık Eğilim Düzeyleri

Lisanslı Spor Yapma Durumu	n	Sıra Ortalaması	Z	p
Aktif Lisanslı Spor Yapan	110	312,60	-2,612	,009
Spor Yapmayan	443	268,16		

Tablo 3'de görüldüğü üzere Lisanslı olarak spor yapan katılımcıların zorbalık eğilimleri lisanslı olarak spor yapmayanlara oranla istatistiksel olarak önemli derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4. Ders Dışı Sosyal Etkinliklere Katılım Durumuna Göre Zorbalık Eğilim Düzeyleri

Ders Dışı Sosyal Etkinliklere Katılım Durumu	n	Sıra Ortalaması	Z	p
Katılan	184	254,61	-1,995	,046
Katılmayan	362	283,10		

Tablo 4 değerlendirildiğinde ders dışı sosyal etkinliklere katılanların zorbalık eğilim düzeyleri katılmayanlara göre istatistiksel olarak önemli derecede düşük olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 5. Sanal Ortamda Geçirilen Süreye Göre Zorbalık Eğilim Düzeyleri

Haftada Ortalama Sanal Ortamda Geçirilen Süre	n	Sıra Ortalaması	Z	p
10 saatten aşağısı	248	259,11	-2,375	,018
10 saat ve yukarısı	305	291,55		

Tablo 5 değerlendirildiğinde sanal ortamda haftada ortalama 10 saat ve üzerinde geçirenlerin zorbalık eğilimleri haftada ortalama 10 saatin altında sanal ortamda vakit geçirenlere göre istatistiksel olarak önemli derecede yüksektir ($p<0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan bu çalışmada erkeklerin kadınlara göre zorbalık eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Malkoç ve Ceylan'ın (2010) 9. ve 10. Sınıflar üzerinde yapmış oldukları çalışmada da erkeklerin zorbalık düzeyleri kadınlardan daha yüksek bulunmuştur.

Lisanslı olarak spor yapanların zorbalık eğiliminin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun nedeninin kazanma hırsının ön planda olması, sporcuların saldırganlık düzeylerinin daha yüksek olmasıyla bağdaşlaştırabiliriz.

Sosyal faaliyetlere katılanların zorbalık eğilimlerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bunun nedeninin akranların bir biriyle olan iletişim düzeyinin artmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada sanal ortamda 10 saat ve üzerinde vakit geçirenlerin zorbalık eğilimleri geçirmeyenlere göre önemli derecede yüksek bulunmuştur. Sezen ve Murat'ın (2018) yapmış oldukları çalışmada internet bağımlılığı ile akran zorbalığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç olarak zorbalık eğilimi cinsiyetlere göre, lisanslı spor yapma durumuna göre, sosyal etkinliğe katılım durumuna göre ve sanal ortamda geçirilen süreye göre değişiklik göstermektedir.

ÖNERİLER

1. Erkeklere zorbalık önleyici girişimlerde daha çok bulunulmalıdır.

2. Çocuklar rekreasyonel olarak fiziksel aktivitelere yönlendirilmelidir.

3. Lisanslı olarak spor (performans) yapan çocukların zorbalık eğilimlerinin kazanma hırsından dolayı daha yüksek oladuğu unutulmamalı ve bu çocuklara iyi bir rehberlik edilmelidir.

4. Çocukların birbirleriyle paylaşım yapabilecekleri, iyi vakit geçirebilecekleri sosyal etkinlikler arttırılmalıdır.

KAYNAKLAR

Dölek N (2002). Öğrencilerde Zorbacı Davranışların Araştırılması ve Bir Önleyici Program Modeli. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Gökler R (2009). Okullarda Akran Zorbalığı. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6;2:511-537

Günay Ş, Can G. (2018). Zorbalıkla Baş Etmeye Yönelik Bir Akran Destek Programının Etkililiği. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 8(51), 266-294.

Günay Ş, Gürhan C. (2018). Zorbalıkla Baş Etmeye Yönelik Bir Akran Destek Programının Etkililiği. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 8(51): 66-294.

Gültekin, Z. ve Sayıl, M. (2005). Akran zorbalığını belirleme ölçeği geliştirme çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*, 47-61

Malkoç T, Ceylan F. (2010). Orta Öğretim 9. Ve 10. Sınıf Öğrencilerinin zorbalık Eğilimleri ve Zorbalıkla Baş etme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Müzik eğitiminin Önemi. International Conference on New Trends in Education and Their Implications 11-13 November, 2010 Antalya-Turkey

Öztürk A, Tezel A, Öztürk FÖ. (2019). Bir Ortaöğretim Kurumunda Akran Zorbalığının Değerlendirilmesi. Konuralp Tıp Dergisi, 11(1): 82-88

Pişkin, M. (2002). Okul zorbalığı: Tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 2 (2), 531-562.

Sezen MF, Murat M (2018). Ergenlerde Akran Zorbalığı, İnternet Bağımlılığı ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 9(16): 160-182.

Spor Yapan Ve Yapmaya Öğrencilerin Öfke İfade Tarzları

[1]Ercan Zorba, [2]Havva Nur Zorba, [3]Enes BELTEKİN, [4]Aylin Döşoğlu

ÖZET

Bu araştırma spor yapan ve yapmayan öğrencilerin öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini Muğla Sıtkı koçman üniversitesindeki spor yapan ve yapmayan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmaya spor yapan 135 kişi ve spor yapmayan 115 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Öfke ifade tarzlarını belirlemek için 1980 'li yılların başında Spielberger tarafından bulunan" sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzı ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin spor yapan ya da yapmayan ayrımı dikkate alınarak sürekli öfke ve öfke ifade tarzları alt boyutlarının cinsiyet, sınıf, yaş ve aktif spor yapıp yapmamaya yönelik bulgular istatiksel veriler ışığında değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesi SPSS paket programında yapılmıştır. Normallik analizi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdikleri belirlenmiştir. Araştırmada karşılaştırmalar için independent t testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre; cinsiyetler açısından sürekli öfke ve dışa yönelik öfke alt boyutlarında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. İçe yönelik öfke ve öfkenin kontrol edilebilme sıklığında herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Aktif olarak spor yapan ve yapmayanların sürekli öfke alt boyutunda $p>0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Diğer faktörlerde bir farklılığa rastlanmamıştır. Yaş değişkenine göre tüm alt faktörlerde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Okudukları sınıflara göre sürekli öfke ve öfkenin kontrol edilebilme sıklığında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Araştırmamız sonuçlarına göre; kadınlar erkeklere oranla, aktif spor yapanların yapmayanlara oranla, yaş ilerledikçe ve okudukları sınıf yükseldikçe öfke kontrollerini daha iyi sağladıkları söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Öğrenci, Öfke.

ANGER EXPRESSION STYLES OF STUDENTS WHO DO SPORTS AND WHO DON'T

ABSTRACT

This research was carried out to determine the anger expression styles of the students who do sports and who do not. The sample of the study was composed of students who did sports and did not do sports in Muğla Sıtkı koçman University. 135 people engaged in sports and 115 non-athletes participated in the study voluntarily. To determine the anger expression styles, in 1980 at the beginning of the nineties Spielberg found by "trait anger and anger expression style scale" is used. In the study, the results of trait anger and anger expression styles sub-dimensions were evaluated with statictically data in terms of gender, class, age and being active in sport and not,according to the difference between university students doings port and not doings port. The obtained data were evaluated in the SPSS package program. Normality analysis was performed, and it was determined that the data were distributed normally. Independent t-test was used for comparisons in the study.

According to the findings of the study; In terms of gender, there was a significant difference in $p<0.05$ level of trait anger and in war danger sub scales.There was no difference in the frequency of in war danger, and anger control. A significant difference was found in the trait anger sub-dimension of students who do sport and do not sport in $p> 0.05$ level. There was no difference in other factors. There was no significant difference in all sub-factors according to the agevariable. A significant difference was found in $p<0.05$ level in the frequency of trait anger and anger control according to the school grade.

As a result of our research; women compared to men, those who do not sport compared who do actively sports and as the age progresses and the class rises, it can be said that anger can be provided better.

Keywords: Sports, Student, Anger.

GİRİŞ

Öfke, günümüzde sosyal bilimciler tarafından araştırılan en önemli konulardan biridir. Bu konu ile ilgili olan bütün çalışmalar incelendiğinde, öfke kavramına duyulan ilginin bilimsel anlamda 1975 yılında Novaco ile başladığı görülmektedir. Novaco öfkenin, insan yaşamında olumsuz etkisinin olduğu gibi olumlu etkisinin de olduğunu belirtmiştir. Bu konu ile ilgili Tahran ise, öfke duygusunun insanı, yanlışlardan ve tehlikelerden koruduğunu dile getirmiştir.

Literatürde kişinin öfkelendiği durumda birbirini etkileyici nitelikte olan ve eş zamanlı olarak ortaya çıkan çok boyutlu bir yaklaşımın olduğu görülmektedir (Kökdemir 2004, Diril 2011, Ekinci 2013, Tatlılıoğlu ve Karaca 2013). Bu noktada ifade edilen bu boyutlar şöyle sıralanmaktadır;

Biliş; Kısaca kişinin kendisini öfkelendiren durum karşısındaki düşünceleridir. Kişinin kendisinin reddedildiğini, yetersiz kaldığını, kısıtlamaya maruz kaldığını düşünmesi örnek olarak ifade edilebilir.

Duygu; Kişinin öfke durumunda hissettiği duygulardır. Örn. Can sıkıntısı, bıkkınlık hissi.

İletişim; Kişinin yaşadığı öfke durumunu çevresine yansıtmasıdır. Ses tonundaki farklılaşmalar, yüzün ifadesinde değişiklik ve bunlara benzer sözlü ya da sözsüz iletilerle çevreye verilen mesajlar bu açıdan örnek olarak verilebilir.

Etkileniş; Öfke durumunda kişinin hayatı algılama tarzıdır.

Davranış; Öfkeli halde dışa vurduğu, çevresindeki eşyalara zarar verme, duvara yumruk atma gibi saldırgan davranışlar olarak örneklendirilebilir (Kökdemir 2004, Ekinci 2013).

YÖNTEM

Araştırmada elde edilen bulguların sonuçlarının değerlendirilmesi adına betimsel taramaya (survey) yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırma Muğla Sıtkı Koçman üniversitesindeki öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmaya 135 spor yapan ve 115 spor yapmayan öğrenci olmak üzere toplam 250 öğrenci katılmıştır.

Bu bakımdan ilk olarak betimsel tarama, belirli bir kronolojik süreç izleyen mevcut bir durumu var olduğu biçimde ele alıp anlamlandırmaya diğer bir tabirle tasvir etmeye ilişkin bir araştırma yöntemidir. Ele alınan durum oluşum şartları çerçevesinde değerlendirilerek olduğu gibi ifadeleştirilip aktarılır. Durumun öznesi, nesnesi veya olay değiştirilip mevcut halinden farklı şekilde değerlendirilme yapılmaz.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin spor yapan ya da yapmayan ayrımı dikkate alınarak sürekli öfke ve öfke ifade tarzları alt boyutlarının cinsiyet, sınıf, yaşa yönelik bulgular istatiksel veriler ışığında değerlendirilmiştir.

Araştırmamızda kullanılan ölçek 1980 'li yılların başında C.D. Spielberger tarafından bulunan" sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzı ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçeğin içerisinde 34 madde mevcuttur. Bu 34 madde kendi içinde farklı ayrımlara sahiptir. (Öner 1996). Bu ölçek ilk olarak ülkemizde 1994 yılında Türkçeye çevrilip kullanılmaya başlanmıştır. Asıl halinden farklı olarak durumluluk öfke alt testine ilişkin kısım çevrilmemiştir. Diğer 44 maddelik kısmın türkçeleştirilmesi neticesinde belirtildiği şekilde çalışmada kullandığımız 34 soruluk hali geliştirilmiştir. Geliştirilen bu Türkçe formunda sürekli öfke, içe öfke, dışa öfke ve öfke kontrol alt testleri şeklinde dört farklı faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmamız sonucunda elde edilen veriler SPSS paket programında değerlendirilmiştir. Normallik analizi yapılarak independent t test yapılmasına karar verilmiştir. $P<0,05$ anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Deneklerin cinsiyetlere göre öfke ifade tarzları

	Bireylerin Cinsiyeti	N	A.O	S.S.	t	p
Sürekli öfke	Kadın	98	20,53	5,74	-2,100	<0,05
	Erkek	152	22,10	5,81		
İçe yönelik öfke	Kadın	98	16,29	3,84	-0,675	>0,05
	Erkek	152	16,65	4,31		
Dışa yönelik öfke	Kadın	98	16,02	4,03	-2,448	<0,05
	Erkek	152	17,31	4,11		
Öfkenin kontrol edilebilme sıklığı	Kadın	98	22,17	4,71	1,751	>0,05
	Erkek	151	21,11	4,59		

Tablo 1 cinsiyetlere göre incelendiğinde sürekli öfke ve dışa dönük öfke ifade tarzında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Fakat içe yönelik öfke ve öfkenin kontrol edilebilme sıklığında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 2. Deneklerin Aktif olarak spor durumuna göre öfke ifade tarzları

	Aktif Olarak Spor Yapıyor Musunuz?	N	A.O	S.S.	t	p
Sürekli öfke	Evet	135	20,61	5,75	-2,597	<0,05
	Hayır	115	22,51	5,76		
İçe yönelik öfke	Evet	135	16,20	4,29	-1,312	>0,05
	Hayır	115	16,88	3,92		
Dışa yönelik öfke	Evet	135	16,51	4,06	-1,203	>0,05
	Hayır	115	17,14	4,18		
Öfkenin kontrol edilebilme sıklığı	Evet	134	22,00	4,47	1,709	>0,05
	Hayır	115	20,99	4,83		

Tablo 2 ye göre aktif olarak spor yapıyor musunuz sorusuna verilen cevaplar karşılaştırılmış ve sürekli öfke tarzında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. İçe dönük öfke, dışa dönük öfke ve öfkenin kontrol edilebilme sıklığından herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 3. Deneklerin Yaş dağılımına göre öfke ifade tarzları

	Bireylerin Yaşı	N	A.O	S.S.	t	p
Sürekli öfke	>= 2,00	31	19,90	6,32	-1,623	>0,05
	< 2,00	219	21,71	5,73		
İçe yönelik öfke	>= 2,00	31	16,29	4,84	-0,324	>0,05
	< 2,00	219	16,54	4,03		
Dışa yönelik öfke	>= 2,00	31	16,06	4,17	-1,073	>0,05
	< 2,00	219	16,91	4,11		
Öfkenin kontrol edilebilme sıklığı	>= 2,00	31	22,35	4,96	1,048	>0,05
	< 2,00	218	21,41	4,61		

Tablo 3 te denekler 20 yaş altı ve 20 yaş üstü olmak üzere 2 gruba ayrılmış ve öfke ifade tarzları bakımından istatistiki olarak herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4. Deneklerin Sınıflara göre öfke ifade tarzları

	Bireylerin Sınıfı	N	A.O	S.S.	t	p
Sürekli öfke	>= 2,00	206	21,06	5,84	-2,492	<0,05
	< 2,00	44	23,45	5,40		
İçe yönelik öfke	>= 2,00	206	16,46	4,27	-0,453	>0,05
	< 2,00	44	16,77	3,41		
Dışa yönelik öfke	>= 2,00	206	16,60	4,13	-1,716	>0,05
	< 2,00	44	17,77	3,97		
Öfkenin kontrol edilebilme sıklığı	>= 2,00	206	21,83	4,71	2,247	<0,05
	< 2,00	43	20,09	4,17		

Tablo 4 te denekler sınıflara göre 2 gruba ayrılmış ve sürekli öfke ile öfkenin kontrol edilebilme sıklığı alt faktörlerinde $p<0,95$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. İçe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke ifade tarzlarında istatistiki olarak anlamlı farklılığı rastlanmamıştır.

SONUÇ

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar Türkiye'de üniversite öğrencilerinin öfke yaşamaya yatkın olmadıklarını, öfkelerini kontrol etme eğiliminde olduklarını; öfkelendiklerinde öfkelerini içlerine atmadıklarını, kin beslemediklerini, başkalarıyla tartışmaya yatkın olmadıklarını ve kızgınlıklarını açıkça göstermediklerini düşündürmektedir.

Elde edilen ve literatürde bildirilen bulgular üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerini ve öfke tarzlarını en çok etkileyen etkenin cinsiyet olduğunu düşündürmektedir. Anksiyete düzeyinin azalması öfkeyi kontrol edebilme düzeyini artırmaktadır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde öfke yönetimine yönelik eğitimlerde ve tedavi uygulamalarında anksiyeteyi yatıştırmaya yönelik girişimlere yer verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Aksu Y, 2015. Şiddet içeren suçlardan kayıtları olan bireylerin bağlanma stilleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
2. Akvardar Y, 2000. Psikanalitik kurama giriş. 2. Baskı, İstanbul, Bağlam Yayıncılık
3. Cüceloğlu D, 1991. İnsan ve Davranışı. 2. Basım, İstanbul, Remzi Kitapevi.
4. Çetinkaya M, 2016. Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
5. Savaşır I, Şahin NH, 1997. Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
6. Soykan Ç, 2003. Öfke ve öfke yönetimi. Kriz dergisi, 11, 19-27.
7. Sülün Ö, 2013. Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
8. Tambağ H, Öz F, 2005. Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. Kriz Dergisi, 13, 11-21.

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz-Yeterlilik Düzeylerinin Karşılaştırılması

Şevket Can Tekeli, Nigar Yaman, Mert Ayrancı[1], Bülent Karabağ[1], Ahmet Aydemir[2], Gökhan Yiğit[1], Taylan ÇETİNKAYA[3]

[1,3] *Bartın Üniversitesi*

[2]*Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.*

ÖZET

Yapılan bu araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri ile eğitim fakültesine bağlı farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2016-2017 eğitim ve öğretim yılında Sakarya Üniversitesi'nin beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile diğer eğitim bölümlerinde öğrenim gören 384 öğrenciden meydana gelmiştir. Katılımcıların akademik öz-yeterlik düzeylerinin tespit edilmesinde "Akademik Özyeterlik Ölçeği", sosyal görünüş kaygılarının belirlenmesinde ise "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Araştırmanın analizinde; MANOVA, pearson korelasyon, One Way ANOVA, T-testi ve Tukey testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların akademik öz-yeterlik düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Demografik değişkenler açısından ele alındığı zaman, katılımcıların akademik öz-yeterlik düzeylerinin eğitim gördükleri bölüm, yaş grubu, öğrenim görülen sınıf, akademik başarı düzeyi, aile yapısı, yaşamlarının büyük bir bölümünün geçtiği yerleşim yeri, anne ve baba eğitim durumu ile aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Buna karşılık akademik öz-yeterlik düzeyinin cinsiyet ve beden kitle indeksi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$). Katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının orta düzeyin altında bulunduğu tespit edilmiştir. Demografi değişkenler açısından ele alındığı zaman, katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının öğrenim görülen bölüm, yaşamlarının büyük bir bölümünün geçtiği yerleşim yeri ve baba eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Buna karşılık katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının yaş, beden kitle indeksi, cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, akademik başarı düzeyi, aile yapısı, anne eğitim düzeyi ve aylık gelir durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$). Ölçekler arası korelasyon değerlendirildiği zaman, katılımcıların sosyal görünüş kaygıları ile akademik öz-yeterlik alt boyutlarından sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve toplam akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ancak bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($p>0.05$), buna karşılık görünüş kaygısı ile teknik beceriler öz-yeterlik düzeyi arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$)

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, sosyal görünüş kaygısı, akademik öz-yeterlik

Comparison of Social Appearance Anxiety and Academic Self-Efficacy Levels of Students Studying in Different Departments of Physical Education and Sports Teaching and Other Faculty

ABSTRACT

Current study aims to compare the levels of social appearance anxiety and academic self-efficacy of students studying in different departments of the physical education and sports teaching department and education faculty. In 2016-2017 education and training year, 384 students from college of physical education and sports and other education departments of Sakarya University participated in the study. "Academic Autonomy Scale" was utilized to determine the academic self-efficacy levels of the participants and "Social Appearance Anxiety Scale" was used to determine the social appearance anxiety. SPSS 22 program was performed for the analysis of the data obtained. In the analysis of the research; MANOVA, pearson correlation, One Way Anova, T-test and Tukey test were used.

As a result of the study, participants' academic self-efficacy levels were found to be moderate. When considered in terms of demographic variables, participants' academic self-efficacy levels were statistically analyzed according to the education level, age group, grade of study, academic achievement level, family structure, places where most of their lives passed, parental education level and monthly income level variables ($p<0.05$). On the other hand, it was determined that the level of academic self-efficacy did not show any significant difference according to variables of gender and body mass index (p 0.05). Participants were found to have below-moderate level of social appearance anxieties. When the demographic variables were handled, it was seen that the social appearance anxieties of the participants showed a statistically significant difference according to the education level, the place where the majority of their lives passed, and the level of father graduation ($p<0.05$). On the other hand, it was determined that the social appearance anxieties of the participants did not show statistically significant differences according to age, body mass index, gender, grade of education, academic achievement, family structure, mother graduation level and monthly income status ($p>0.05$). When the correlation between the scales were evaluated, it was found that there was an inverse relationship between the social appearance anxiety and the academic selfefficacy sub-dimensions of the participants, social status, cognitive applications and total academic self-efficacy levels, but this correlation was not statistically significant ($p>0.05$) It was also found that there was an opposite and meaningful relationship between participants' appearance anxiety, technical skills and their self-efficacy level ($p<0.05$).

Key Words: University students, social appearance anxiety, academic self-efficacy

GİRİŞ

Çağımızın en temel fiziksel etkinlikleri arasında spor gelmektedir. Dünyanın çeşitli bölgelerinde her gün yüz binlerce insan, farklı dallarda da olsa sportif etkinliklerle ilgilenmektedir. Farkında olmasak dahi spor faaliyetleri ile insanlık tarihinin hemen her döneminde iç içe olduğu görülmüştür. Dolayısıyla sporu toplumsal yaşamdan çıkarıp atmak mümkün değildir (Dever, 2010, 21). Bireyin göstereceği performans için, kendi becerilerine olan inancı öz-yeterlilikle ilgilidir. Öz-yeterlilik, bunun aksine bireyin kendisinden beklenilen performansı göstermesi değildir (Çuhadar ve diğ., 2013, 252). Bu nedenle öz-yeterlik, özellikle öğretmen eğitimi alanında çalışan uzmanların, önemli çalışma alanlarından biri olmuştur (Morgil ve diğ. 2004).

Bireylerin gerçekleştirdikleri davranışların temelinde öz-yeterlilik inancı önemlidir. Öz-yeterlilik inancı bireylerin meslek hayatında kariyer çizgisini belirlemelerinde önemli bir rol oynamaktadır (Belgi, 2016: 18). Mesleki öz-yeterlilik düzeyi yüksek bireyler mesleğini yaparken daha memnun, istekli ve azimli çalışmaktadır (Yıldırım, 2011: 1-27).

Öz-yeterlik kavramı gerek ülkemizde gerekse de yurt dışında üzerinde sıklıkla durulan konuların başında gelmekte olup (Kurt, 2012: 195), öz-yeterlik kavramını ilk ortaya atan araştırmacı Albert Bandura'dır (Özdemir, 2008: 278). Öz-yeterlik; bir durum karşısında bireyin ortaya koyması gereken performans düzeyiyle ilgili, geleceğe ilişkin inancıdır (Ekinci, 2015: 63). Öz-yeterlik; bireyin düzenlemesi veya yürütmesi gereken görevlere dair kendi gücüne, kapasitesine ilişkin inancıdır (Mulholland ve Wallace, 2001: 243). Eggen ve Kauchak' a (1999) göre, olumlu öz-yeterlilik beklentisi, kişinin güdüleme derecesini artırmakta, karşılaştığı zor ve yeni görevlerle başa çıkabilmesini sağlamakta, onu çaba gösterme konusunda daha istekli kılmaktadır. (Aslan, 2010: 3).

Bandura (1995)'nın öz-yeterlik teorisi, bireylerin öz-yeterlik inançlarının, bireylerin kendilerini motive etmeleri ile yakından ilgili olduğuna işaret etmektedir. Günümüzde hemen her insanın önemsediği konulardan biride, kendi fiziksel görünüşlerinin beğenilmesinden mutlu olması veya mutsuz olmasıdır. Fiziksel olarak beğeni ile ilişkili olan yakışıklılık, güzellik ya da zayıflık: reklam, magazin ve tv programlarında kültürel bir değer olarak yansıtılmaktadır. Sosyal olarak kabul edilmiş değerleri göz önünde bulundurursak, erkekler için kaslı vücut hatları önem kazanırken, kadınlar için ise incelik tercih edilmektedir (Kılıç, 2015: 6).

Hart, Leary ve Reiesli' ye (1989) göre, kişilerin kendi vücutları hakkındaki algılarının

yanında, başka insanların kendilerini nasıl algıladıkları da önemlidir. Fiziksel yakışıklılık, güzellik ya da zayıflık, reklam, magazin ve TV programlarında kültürel bir değer olarak yansıtılmaktadır. Bununla birlikte fiziksel görünüş genellikle bireylerin düşünce, davranış ve başarılarının önüne geçen bir özelliktir. Bireyin görünümüyle ilgili fakat fiziksel görünümünden daha çok bedenine yönelik fikirlerini içeren kavramlardan biri de sosyal görünüş kaygısıdır. Sosyal kaygı bağlamında ele alınması gereken sosyal görünüş kaygısı, kişinin kendi bedenini değerlendirmesi olarak da düşünülebilir (Yüceant, 2013: 23).

Moda ve kültürün etkisiyle birlikte ideal olarak kabullenilen vücut yapısı ve bu ideal yapının etkisine giren, kişi bir ideal görünüş imgesi oluşturur. Bireyin kendi görünümüyle ve ideal olan arasındaki uyuşmazlık ortaya çıktığında bunu kabullenmemesi ve kendi görünümü hakkındaki olumsuz düşüncesi, bunun sonucu olarak bir kaygı yaşaması, kişinin düşük benlik saygısına sahip olmasıyla açıklanabilir (Kılıç, 2015: 8).

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrenciler ile eğitim fakültesinin okul öncesi, ilköğretim matematik, fen bilgisi, sınıf, rehberlik ve psikolojik danışmanlık, Türkçe, özel eğitim, sosyal bilgiler, öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik öz-yeterlik ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında bir ilişki olabilir. Öğretmen adayları kendiyle barışık olduğu sürece öz-yeterlilik düzeylerinde de artış görülebilir. Kendi görünüşüyle ve öz-yeterliliği ile mutlu olan bir öğretmen etrafındaki insanları da etkileyerek, onların gelişimine de katkıda bulunabilir. Dolayısıyla, beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının, akademik öz-yeterlik ile sosyal görünüş kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi ve araştırılması bu araştırmanın amacını oluşturmuştur.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Yapılan bu araştırmada gerek eğitim gerekse de spor bilimleri alanlarında sıklıkla kullanılan gözleme dayalı araştırma modellerinden tarama tipi araştırma yöntemi kullanılmıştır. Gözleme dayalı araştırmalar araştırmacıların yanıt bulmak istedikleri soruları yanıtlamak, yanıt bulmak istenen soruların doğru olup olmadığını test etmek istedikleri durumlarda hipotezler geliştirilerek, anket ve ölçekler kullanarak gerçekleştirdikleri araştırmalardan meydana gelmektedir. Gözleme dayalı araştırmalar kapsamında değerlendirilen tarama tipi araştırmalar büyük örneklem gruplarının araştırmaya konu olan özelliklerinin (yaş, medeni durum, cinsiyet vb.) belirlenmesinde kullanılan betimsel araştırma yöntemi olarak bilinmektedir (Can, 2014: 8).

Evren ve Örneklem

Yapılan bu araştırmanın evrenini beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile üniversitelerin diğer Eğitim bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise Sakarya üniversitesinin 2016-2017 eğitim ve öğretim yılında beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile diğer eğitim fakültelerinin bölümlerinde öğrenim gören 384 öğrenciden oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama sürecinde üç bölümden meydana gelen anket kullanılmıştır. Kullanılan anketin ilk bölümünde katılımcıların sahip oldukları demografik bilgilerin tespit edilmesinde kullanılan “Kişisel Bilgi Formu” bulunmaktadır. Veri toplama anketinin ikinci

bölümünde "Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği", anketin üçüncü bölümünde ise "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)" yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerinin frekans ve yüzdelik dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi kullanılırken, ölçeklerden aldıkları ortalama puanların belirlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Katılımcıların ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında ise MANOVA analizi kullanılmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeği ve Akademik Öz-yeterlik ölçeğinin arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Ölçek puanlarının okul türüne ve yaş gruplarına göre karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi, cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasında ise Independent Samples T testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verileri çözümlenmesi sonucu elde edilen bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	**Alt değişkenler**	$\bar{x}$	**%**
Okul türü	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	193	50,3
	Diğer öğretmenlik alanları	191	49,7
Bölümler	Okul öncesi öğretmenliği	36	9,4
	İlköğretim matematik öğretmenliği	22	5,7
	Fen bilgisi öğretmenliği	20	5,2
	Sınıf öğretmenliği	12	3,1
	Rehberlik ve psikolojik danışmanlık	44	11,5
	Türkçe öğretmenliği	28	7,3
	Özel eğitim öğretmenliği	13	3,4
	Sosyal bilgiler öğretmenliği	16	4,2
	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	193	50,3
Akademik başarı düzeyi	Düşük	28	7,3
	Orta	258	67,2
	Yüksek	98	25,5
Baba eğitim düzeyi	İlköğretim	162	42,2
	Lise	141	36,7
	Üniversite	81	21,1
Anne eğitim düzeyi	Okur-yazar değil	16	4,2
	İlköğretim	213	55,5
	Lise	110	28,6
	Üniversite	45	11,7
Ailenin aylık ortalama geliri	1300 ve altı	20	5,2
	1301-2000	88	22,9
	2001-3000	136	35,4
	3001-4000	80	20,8
	4001 ve üstü	60	15,6

Tablo 1. incelendiğinde araştırma grubunu oluşturan öğrencilere ilişkin tanımlayıcı bilgiler (okul türü, bölümler, akademik başarı düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, ailenin aylık ortalama geliri) görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Bölümlere Göre Akademik Öz-yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt boyutlar		Kareler toplamı	Sd	Kare ortalaması	F	P
Sosyal statü	Gruplar arası	5,963	8	,745	1,557	,136
	Grup içi	179,562	375	,479		
	Toplam	185,525	383			
Bilişsel uygulamalar	Gruplar arası	3,076	8	,385	,960	,467
	Grup içi	150,162	375	,400		
	Toplam	153,238	383			
Teknik beceriler	Gruplar arası	8,111	8	1,014	1,658	,107
	Grup içi	229,305	375	,611		
	Toplam	237,416	383			
Toplam akademik öz-yeterlik	Gruplar arası	2,743	8	,343	,955	,471
	Grup içi	134,635	375	,359		
	Toplam	137,378	383			

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların eğitim gördükleri bölümlere göre sosyal statü, bilişsel uygulamalar, teknik beceriler ve toplam akademik öz yeterlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 2. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Bölümlere Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Kareler toplamı	Sd	Kare ortalaması	F	P
Gruplar arası	3303,762	8	412,970	2,997	,003
Grup içi	51673,027	375	137,795		
Toplam	54976,789	383			

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların eğitim gördükleri bölümlere göre sosyal görünüş kaygılarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<0.05$). Farklılık, sınıf öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği ve beden eğitimi bölümündeki katılımcıların kaygı düzeyinin okul öncesi öğretmenliği bölümündeki katılımcılardan yüksek olmasından, sınıf öğretmenliği bölümündeki katılımcıların kaygı düzeyinin ilköğretim matematik bölümündeki, rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümündeki ve özel eğitim bölümündeki katılımcılardan yüksek olmasından, Türkçe öğretmenliği bölümündeki katılımcıların kaygı düzeyinin özel eğitim bölümündeki katılımcılardan yüksek olmasından, beden eğitimi bölümündeki katılımcıların kaygı düzeyinin özel eğitim bölümündeki katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Akademik Başarılarına ve Eğitim Gördükleri Okul Türlerine Göre Akademik Öz-yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Alt boyutlar	Kareler toplamı	Sd	Kare ortalaması	F	P
Akademik başarı	Sosyal statü	16,394	2	8,197	18,511	,000
	Bilişsel uygulamalar	25,462	2	12,731	38,021	,000
	Teknik beceriler	12,707	2	6,353	10,844	,000
	Toplam akademik öz-yeterlik	20,786	2	10,393	34,067	,000
Akademik başarı * okul türü	Sosyal statü	1,981	2	,990	2,236	,108
	Bilişsel uygulamalar	,684	2	,342	1,021	,361
	Teknik beceriler	,670	2	,335	,572	,565
	Toplam akademik öz-yeterlik	,900	2	,450	1,475	,230

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik beceriler alt boyutları ile toplam akademik öz-yeterlik düzeylerinin akademik başarı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Buna karşın katılımcıların akademik başarı düzeyi * okul türü etkileşimine göre katılımcıların sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik beceriler alt boyutları ile toplam akademik öz-yeterlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Akademik Başarılarına ve Eğitim Gördükleri Okul Türlerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Kareler toplamı	Sd	Kare ortalaması	F	P
Akademik başarı	130,748	2	65,374	,458	,633
Akademik başarı * okul türü	7,546	2	3,773	,026	,974

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların akademik başarı düzeyine ve akademik başarı düzeyi * okul türü etkileşimine göre sosyal görünüş kaygılarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Babalarının Eğitim Düzeylerine ve Eğitim Gördükleri Okul Türlerine Göre Akademik Öz-yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Alt boyutlar	Kareler toplamı	Sd	Kare ortalaması	F	P
Eğitim düzeyi	Sosyal statü	4,264	2	2,132	4,529	,011
	Bilişsel uygulamalar	5,611	2	2,805	7,295	,001
	Teknik beceriler	10,122	2	5,061	8,544	,000
	Toplam akademik öz-yeterlik	5,625	2	2,813	8,223	,000
Eğitim düzeyi * okul türü	Sosyal statü	2,905	2	1,453	3,086	,047
	Bilişsel uygulamalar	1,309	2	,655	1,702	,184
	Teknik beceriler	,595	2	,297	,502	,606
	Toplam akademik öz-yeterlik	1,517	2	,759	2,218	,110

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların babalarının eğitim düzeyine göre sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik beceriler alt boyutları ile toplam akademik öz- yeterliklerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Tüm alt boyutlar ve toplam

akademik öz-yeterlik düzeylerindeki farklılık, babası lise ve üniversite mezunu olan katılımcıların öz-yeterlik düzeyinin babası ilkokul mezunu olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Babanın eğitim düzeyi * okul türü etkileşimi incelendiğinde ise sadece sosyal statü alt boyutundaki öz-yeterlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$), bilişsel uygulamalar ve teknik beceriler alt boyutları ile toplam akademik öz-yeterlik düzeylerinin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Babalarının Eğitim Düzeylerine ve Eğitim Gördükleri Okul Türlerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Kareler toplamı	Sd	Kare ortalaması	F	P
Eğitim düzeyi	902,890	2	451,445	3,219	,041
Eğitim düzeyi * okul türü	118,840	2	59,420	,424	,655

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların babalarının eğitim düzeyine göre sosyal görünüş algılarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Farklılık, babası ilköğretim mezunu olan katılımcıların sosyal görünüş kaygısının babası üniversite mezunu olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Katılımcıları babalarının eğitim düzeyi * okul türü etkileşimine göre ise sosyal görünüş kaygıları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Düzeylerine ve Eğitim Gördükleri Okul Türlerine Göre Akademik Öz-yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Alt boyutlar	Kareler toplamı	Sd	Kare ortalaması	F	P
Eğitim düzeyi	Sosyal statü	6,007	3	2,002	4,227	,006
	Bilişsel uygulamalar	6,841	3	2,280	5,916	,001
	Teknik beceriler	4,833	3	1,611	2,641	,049
	Toplam akademik öz-yeterlik	6,206	3	2,069	5,985	,001
Eğitim düzeyi * okul türü	Sosyal statü	,678	3	,226	,477	,698
	Bilişsel uygulamalar	1,237	3	,412	1,069	,362
	Teknik beceriler	,577	3	,192	,315	,814
	Toplam akademik öz-yeterlik	,557	3	,186	,537	,657

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların annelerinin eğitim düzeyine göre sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik beceriler alt boyutları ile toplam akademik öz- yeterliklerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Sosyal statü alt boyutundaki farklılık, annesi lise ve üniversite mezunu olan katılımcıların öz-yeterlik düzeyinin annesi ilköğretim mezunu olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Bilişsel uygulamalar alt boyutundaki farklılık ve toplam akademik öz- yeterlik düzeyindeki, annesi lise ve üniversite mezunu olan katılımcıların öz-yeterlik düzeyinin annesi okur-yazar olmayan ve annesi ilköğretim mezunu olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Teknik beceriler alt boyutundaki farklılık, annesi lise mezunu olan katılımcıların öz-yeterlik düzeyinin annesi okur-yazar olmayan ve annesi ilkokul mezunu olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Annenin eğitim düzeyi * okul türü etkileşimi incelendiğinde ise sosyal

statü, bilişsel uygulamalar ve teknik beceriler alt boyutları ile toplam akademik öz-yeterlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı (p>0,05) görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Düzeylerine ve Eğitim Gördükleri Okul Türlerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Kareler toplamı	Sd	Kare ortalaması	F	P
Eğitim düzeyi	679,154	3	226,385	1,599	,189
Eğitim düzeyi * okul türü	102,232	3	34,077	,241	,868

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların annelerinin eğitim düzeyine ve annelerinin eğitim düzeyi * okul türü etkileşimine göre sosyal görünüş kaygılarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 9. Katılımcıların Ailelerinin Aylık Gelir Düzeylerine ve Eğitim Gördükleri Okul Türlerine Göre Akademik Öz-yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Alt boyutlar	Kareler toplamı	Sd	Kare ortalaması	F	P
Gelir düzeyi	Sosyal statü	3,622	4	,905	1,871	,115
	Bilişsel uygulamalar	5,383	4	1,346	3,447	,009
	Teknik beceriler	3,248	4	,812	1,317	,263
	Toplam akademik öz-yeterlik	4,317	4	1,079	3,067	,017
Gelir düzeyi * okul türü	Sosyal statü	,117	4	,029	,060	,993
	Bilişsel uygulamalar	,889	4	,222	,570	,685
	Teknik beceriler	1,254	4	,313	,508	,730
	Toplam akademik öz-yeterlik	,483	4	,121	,343	,849

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların ailelerinin gelir düzeyine göre sosyal statü ve teknik beceriler alt boyutlarındaki öz-yeterlik düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı (p>0,05), bilişsel uygulamalar alt boyutu ile toplam akademik öz-yeterliklerinin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı (p<0,05) görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan bilişsel uygulamalar alt boyutu ve toplam akademik öz- yeterlikteki farklılık, aile gelir düzeyi 2001-3000 TL, 3001-4000 TL ve 4001 TL üzerinde olan katılımcıların öz-yeterlik düzeyinin aile gelir düzeyi 1300 TL ve altında ve 1301-2000 TL olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Aile gelir düzeyi * okul türü etkileşimine göre ise sosyal statü, bilişsel uygulamalar, teknik beceriler ve toplam akademik öz-yeterlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (p>0,05).

Tablo 10. Katılımcıların Ailelerinin Aylık Gelir Düzeylerine ve Eğitim Gördükleri Okul Türlerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Kareler toplamı	Sd	Kare ortalaması	F	P
Gelir düzeyi	1253,115	4	313,279	2,227	,066
Gelir düzeyi * okul türü	446,132	4	111,533	,793	,530

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların ailelerinin gelir düzeyine ve ailelerin gelir düzeyi * okul türü etkileşimine göre sosyal görünüş kaygılarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 11. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz-yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Sosyal statü	Bilişsel uygulamalar	Teknik beceriler	Toplam akademik öz-yeterlik
Sosyal görünüş kaygısı	r	-,023	-,068	-,130	-,070
	p	,649	,182	,011	,169
	N	384	384	384	384

Tablo 11. incelendiğinde katılımcıların sosyal görünüş kaygıları ile akademik öz- yeterlik alt boyutlarından sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve toplam akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (p>0,05). Sosyal görünüş kaygısı ile teknik beceriler öz-yeterlik düzeyi arasında ise negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada okul öncesi, ilköğretim matematik, fen bilgisi, sınıf, rehberlik ve psikolojik danışmanlık, Türkçe, özel eğitim, sosyal bilgiler, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerindeki öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri karşılaştırıldığı zaman, akademik öz-yeterlik düzeylerinin bölümlere göre bazı farklılıklar gösterdiği, ancak söz konusu farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgulara göre, öğrenim görülen bölüm değişkeninin üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterlikleri üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı söylenebilir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde öğretmen adaylarının çoğunluğunun (%67,2) akademik başarı düzeyinin orta seviyede olmasının yattığı düşünülebilir. Erişen ve Çeliköz (2003) tarafından yapılan araştırmada öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin yeterlik algılarının sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış, öğrenim görülen bölüm değişkenine göre ele alındığı zaman öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin yeterlik algılarının öğrenim görülen bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Erişen ve Çeliköz, 2003: 427). Araştırmada elde edilen bulguların aksine, literatürde yer alan bazı araştırma bulguları öğretmen adaylarında bölüm değişkeninin akademik öz-yeterlik algısını etkilediğini ortaya koymaktadır (Demirtaş ve diğ., 2011: 104; Ekinci, 2015: 69).

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri öğretmenlik bölümlerine göre sosyal görünüş kaygıları değerlendirildiği zaman, sınıf öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği ve beden eğitimi bölümündeki katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin okul öncesi öğretmenliği bölümündeki öğrencilerden daha yüksek olduğu, sınıf öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ilköğretim matematik bölümündeki, rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümündeki ve özel eğitim bölümündeki öğrencilerden daha yüksek olduğu, Türkçe öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin özel eğitim bölümündeki öğrencilerden, beden eğitimi bölümündeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ise özel eğitim bölümündeki öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgulara göre öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri üzerinde bölüm değişkeninin önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir. Literatürde yer alan benzer araştırma bulguları da öğretmen adaylarında bölüm değişkeninin sosyal görünüş kaygısı üzerinde önemli bir belirleyici olduğu

görüşünü desteklemektedir (Alemdağ, 2013, 71). Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulguların literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir. Araştırmada elde edilen bulguların aksine öğretmen adayları üzerinde yapılan bazı araştırmalarda sosyal görünüş kaygısının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır (Yıldırım vd., 2011, 85). Bu araştırma bulgularının bizim çalışma sonuçlarımız ile paralellik göstermemesinin temelinde, araştırmalara katılan öğrencilerin farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip olmalarının, bunun yanında üniversitelerin sahip oldukları sosyal ortamların birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

Akademik başarı düzeyine göre ele alındığı zaman, araştırmaya katılan öğrencilerin öz-yeterlilik düzeylerinin akademik başarı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmada akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeylerinin de yüksek olmasının temelinde, akademik başarı düzeyi arttıkça öğrencilerin akademik donanımlarının da gelişmesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde bu alanda yapılan benzer araştırma bulguları da akademik başarı düzeyi ile akademik öz-yeterlik düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Sandıkçı ve Öncü, 2013, 135). Üredi ve Üredi (2006) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeylerinin akademik başarı düzeyi yüksek olan öğretmen adayları lehine yüksek bulunduğu belirlenmiştir (Üredi ve Üredi, 2006, 1).

Akademik başarı düzeyi değişkenine göre ele alındığı zaman, araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının akademik başarı düzeylerine ve akademik başarı düzeyi * okul türü etkileşimine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alemdağ (2013) tarafından farklı bölümlerde öğrenim gören öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırma da ise öğretmen adaylarında sosyal görünüş kaygısı ile akademik başarı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Alemdağ, 2013: 73). Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulguların literatürle paralellik göstermediği söylenebilir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmalara katılan bireylerin farklı sosyo-demografik çevrelerde yetişmiş olmalarının yattığı düşünülebilir.

Baba eğitim düzeyi değişkenine göre ele alındığı zaman, araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik beceriler alt boyutları ile toplam akademik öz-yeterliklerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, tüm alt boyutlar ile akademik öz-yeterlik toplam puanının baba eğitim düzeyi üniversite olan öğrenciler lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyi * okul türü etkileşimi açısından ele alındığı zaman sosyal statü alt boyutundaki öz-yeterlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı, bilişsel uygulamalar ve teknik beceriler alt boyutları ile toplam akademik öz-yeterlik düzeylerinin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgulara göre, üniversite öğrencilerinde gerek baba eğitim düzeyi gerekse de baba eğitim düzeyi * okul türü etkileşiminin akademik öz-yeterlik düzeyini etkilediği söylenebilir (Aktürk ve Aylaz, 2013; Zehir ve Zehir, 2016).

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeylerinin anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, gerek akademik öz-yeterlik alt boyutları gerekse de toplam öz-yeterlik düzeyinin anne eğitim düzeyi yüksek olan öğrenciler lehine yüksek bulunduğu belirlenmiştir. Buna karşılık araştırmaya katılan öğrencilerin akademik öz-yeterliklerinin anne eğitim düzeyi * okul türü etkileşimine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinde akademik öz-yeterlik düzeyi üzerinde anne eğitim durumunun önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir (Aktürk ve Aylaz, 2013; Seçkin ve Başbay, 2013).

Baba eğitim düzeyine göre ele alındığı zaman, araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, babası ilköğretim mezunu olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının babası üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Anne eğitim düzeyine göre ele alındığı zaman, araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının anne eğitim düzeyine ve anne eğitim düzeyi * okul türü etkileşimine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgulara göre anne-baba eğitim düzeyinin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkilerine ilişkin bulguların çelişkili olduğu söylenebilir.

Gelir düzeyi değişkenine göre ele alındığı zaman, araştırmaya katılan öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeylerinin gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, bilişsel uygulamalar alt boyutu ve toplam akademik öz-yeterlik puanlarında aile gelir düzeyi 2001-3000 TL, 3001-4000 TL ve 4001 TL üzerinde olan katılımcıların öz-yeterlik düzeyinin aile gelir düzeyi 1300 TL ve altında ve 1301-2000 TL olan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşılık, araştırmaya katılan öğrencilerin akademik öz-yeterlikleri üzerinde aile gelir düzeyi * okul türü etkileşiminin anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlar değerlendirildiği zaman, üniversite öğrencilerin aile gelir düzeyinin akademik öz-yeterlik üzerinde önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir.

Aile gelir düzeyi değişkenine göre ele alındığı zaman, araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının aile gelir düzeyine ve aile gelir düzeyi * okul türü etkileşimine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Kılıç (2015) tarafından farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının aile gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Kılıç, 2015, 49). Bu araştırma sonucunun bizim çalışma bulgularımız ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Alemdağ (2013) tarafından farklı bölümlerde öğrenim gören öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırmada ise öğretmen adaylarında sosyal görünüş kaygısı ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Alemdağ, 2013, 73). Bu kapsamda gelir düzeyi ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiye yönelik araştırma bulgularının tutarsızlık gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik öz-yeterlikleri ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişki değerlendirildiği zaman, sosyal görünüş kaygısı ile akademik öz-yeterlik alt boyutlarından teknik beceriler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile akademik öz-yeterliğe ilişkin diğer alt boyutlar ve ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgulara göre sosyal görünüş kaygısının öz-yeterlik düzeyi üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin, sosyal görünüş kaygılarını en aza indirmeye yönelik olarak öğrencilerin fiziksel görünümlerini olumlu yönde etkileyecek, spor ve serbest zaman faaliyetlerine yönlendirilmelerine yönelik çalışmaların yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Aktürk, Ü., & Aylaz, R. (2013). Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 6*(4).

Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon

Aslan, C. (2010). Türkçe Eğitimi Programlarında Lisansüstü Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Öz-yeterliklerine İlişkin Görüşleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10*(19), 87-115.

Bandura A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.

Belgi, S. (2016). *Lisede Çalışan Rehber Öğretmenlerin Mesleki Öz-yeterlik Algıları ve Mesleki Tükenmişliklerinin İncelenmesi (İstanbul İli Bahçelievler İlçesi Örneği).* Doktora Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Can, A. (2014). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. 2. Baskı. Ankara: Pegem Akademi
Çuhadar, C., Gündüz, Ş. ve Tanyeri, T. (2013). Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Ders Çalışma Yaklaşımları ve Akademik Öz-yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9*(1), 251-259.
Demirtaş, H., Cömert, M. ve Özer, N. (2011). Öğretmen Adaylarının Özyeterlik İnançları ve Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları. *Eğitim ve Bilim, 36*(159), 96- 111.
Dever, A. (2010). *Spor Sosyolojisi*. İstanbul: Başlık Yayınları.
Eggen, P. and Kauchak, D. (1999). *Educational psychology.* New Jersey: Printice-Hall, Inc.
Ekinci, N. (2015). Öğretmen Adaylarının Öğrenme Yaklaşımları ve Öğretmen Özyeterlik İnançları Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30*(1), 62-76.
Erişen, Y. ve Çeliköz, N. (2003). Öğretmen Adaylarının Genel Öğretmenlik Davranışları Açısından Kendilerine Yönelik Yeterlilik Algıları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 1*(4), 427-439.
Hart, E.A., Leary, M.R. and Rejeski, W.J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
Kurt, T. (2012). Öğretmenlerin Öz-yeterlik ve Kolektif Yeterlik Algıları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(2), 195-227.
Morgil, İ., Seçken, N., ve Yücel, A.S. (2004). Kimya öğretmen adaylarının öz-yeterlik inançlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *BAÜ Fen Bil. Enst. Dergisi*. 6(1), 62–72.
Mulholland, J. and Wallace, J. (2001). Teacher induction and elementary science teaching: Enhancing self-efficacy. *Teaching and Teacher Education, 17*, 243-261.
Özdemir, S.M. (2008). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öğretim Sürecine İlişkin Öz-Yeterlik İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 54*, 277-306.
Sandıkçı, M., Öncü, E. (2013). Beden Eğitimi ile Diğer Alanlardaki Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Yeterlik Algıları ve Tutumlarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. *Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4*(1), 135-151.
Seçkin, A., & Başbay, M. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Öz-Yeterlik İnançlarının İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(8).
Üredi, I. ve Üredi, L. (2006). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Cinsiyetlerine, Bulundukları Sınıflara ve Başarı Düzeylerine Göre Fen Öğretimine İlişkin Öz-Yeterlik İnançlarının Karşılaştırılması. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(2), 1-8
Yıldırım, A. (2011). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının Meslekî Öz-Yeterlik Algıları İle Meslekî Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Aksaray.
Zehir, K., Zehir, H. (2016). İlköğretim Matematik Öğretmen Adaylarının Matematik Okuryazarlığı Öz-Yeterlik İnanç Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilim ve Teknoloji Dergisi, 2*(2), 104-117.

The Real Condition of The Management Expertise in The Professional Formation of Physical Culture's Specialist

Sayat RYSKALIYEV, Baglan YERMAKHANOV**.*

Kazakh Academy of Sport and Tourist, Almaty, Kazakhstan,*
*Akhmet Yesevi University, Gazi University**.*

Summary

The aim of the research is to solve the content of concepts "management, managerial competence" and describing the results of pilot study of the management expertise in the professional formation of physical culture's specialist.

Methodology/Methods: the analysis of key concepts by exploring philosophical, psycho-pedagogical, sociological and literature, government documents and analytical materials of the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan, generalization and interpretation of scientific evidence, the offence experiment.

Main results: To determine the actual state of development of managerial competence of students and future specialists have been applied such diagnostic tools as "Methods of assessing the communicative and organizational capabilities of the person" (V. Sinyavsky and B. A. Fedorishin.); "The test. Motivation to success and fear of failure" (A. A. Rean).

By establishing experiment was extended two universities: the West Kazakhstan Innovation-Technological University (Uralsk) and the Kazakh Academy of Sport and Tourism (Almaty), students of the specialty "Physical Culture and Sports", in the amount of 64 people.

The results of the experiment showed that the process of formation of managerial competence among future teachers of physical culture corresponds to a level below the average.

Conclusions. This research has enabled us to make the following observations. The concepts of "management, managerial competence" has been identified on the scientific and literature analysis.

Under the conducted experimental work, were provided methodical recommendations on the formation of managerial competence of future teachers.

Justification of the innovativeness. The authors tried to determine the content of the concepts "management", "managerial competence" and for once identify the real condition of managerial competence of future teachers of physical culture.

Key words: management, managerial competence, future teacher of physical culture, experiment.

Introduction

Improved training of the highly skilled workers in the area of physical culture and sports is a task of great social importance. Especially importance takes on managerial training, because at the present stage of development, society desperately need the experts who can make his own decisions, competently organize their professional activities, who know how to lead others, i.e. with managerial competence.

The aim of the research is to solve the content of concepts "management, managerial competence" and describing the results of pilot study of the management expertise in the professional formation of physical culture's specialist.

Methodology/Methods: the analysis of key concepts by exploring philosophical, psycho-pedagogical, sociological and literature, government documents and analytical materials of the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan, generalization and interpretation of scientific evidence, the offence experiment.

Main results: The managerial competence of specialists graduated from universities is an integral part of their professional competence, because all of graduating students of physical culture serve as subjects of management of various components in the physical culture and sports movement and perform the functions of leadership of different scales and in different departments.

A large part of specialists after graduation of physical culture has become line managers (head coaches, etc.) and, directly, managers (as directors of children's and youth sports schools, chairmen of sports committees, heads of sports clubs, cooperatives, etc.). All of them rest on the baggage of managerial competence that they acquired during their studies at the institute. However, current qualification properties, define the content and organization of the preparatory process of experts, but do not fully reflect this social need.

A special investigation of essence, content and level of managerial competence of existing specialists in physical culture and sport, enables to offer to physical education renew focus and criteria for training future professionals.

The researcher-scientist Pavlova L.N. defines the concept of “pedagogical management” as a purposeful pedagogical impact with the aim of qualitative changes in the student team, which also characterized by the development of the personality of each student. In substance, pedagogical management includes the constructing of control actions and their realization [1]. Therefore, pedagogical management is a demonstration of the managerial competence of the teacher.

The most generalized classification of management functions, is given by V.G. Afanasyev, who believes that the main functions deriving from the management cycle are the formulation and adoption of managerial decisions, organization, regulation, correction, accounting and control. The author explains that the capacity and conversion information conforms to all stages and managerial cycle[2].

The same algorithm followed B.F. Lomov, A.L. Zhuravlev, that provides the next number of actions: long-term, short-term and operational planning, orientation in the situation and its diagnosis (assessment), development and decision making, prediction of expected results, organization of the implementation of a program of adopted decisions, monitoring, evaluation and correction of results [3,4].

The managerial competence of the teacher is composed of a functional component, methodological and personal components. Consequently, the content of pedagogic work is determined by professional competencies, i.e. the level of preparation and implementation of the teacher to profession; the content of pedagogical management is determined by the components constituting the competence. It follows that detention of pedagogical activity is conditionally constant component of the profession; the content of pedagogical management is determined by the set of components of managerial competence, that can located in different dependencies from each other and on different levels of demand in the implementation of this competence.

To determine the actual state of development of managerial competence of students and future specialists have been applied such diagnostic tools as “Methods of assessing the communicative and organizational capabilities of the person” (V. Sinyavsky and B. A. Fedorishin.); “The test. Motivation to success and fear of failure” (A. A. Rean).

However, we would like to show the results of the CAV Methodology, intended to research communication and organizational tendencies. The fundamental method of research

method is testing. Interpretation of results is conducted in accordance with the key of evaluation and processing of research data.

The rating scale of communicative inclinations

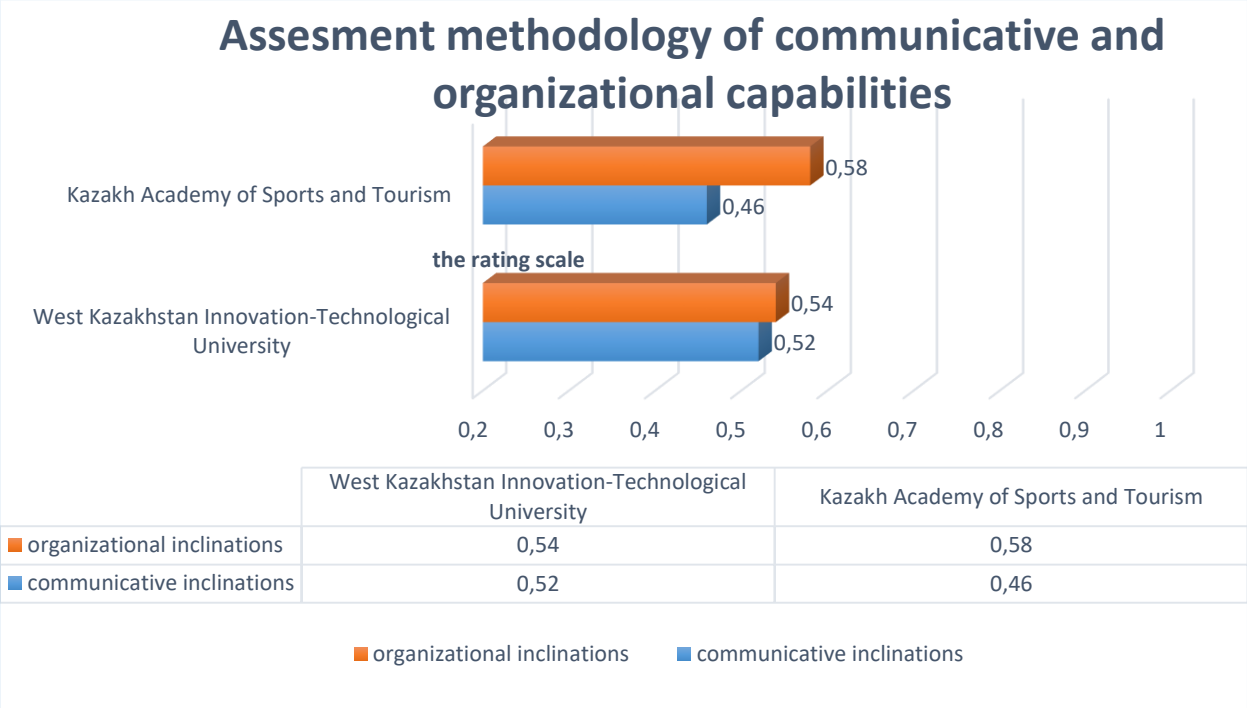
K		Demonstrative level of communicative inclinations
0,10 – 0,45	1	low
0,45 – 0,55	2	below average
0,56 – 0,65	3	average
0,66 – 0,75	4	high
0,75 – 1,0	5	very high

The rating scale of organizational inclinations

K		Demonstrative level of organizational inclinations
0,20 – 0,55	1	low
0,56 – 0,65	2	below average
0,66 – 0,70	3	average
0,71 – 0,80	4	high
0,81 – 1,0	5	very high

By establishing experiment was extended two universities: the West Kazakhstan Innovation-Technological University (Uralsk) and the Kazakh Academy of Sport and Tourism (Almaty), students of the specialty "Physical Culture and Sports", in the amount of 64 people.

Fig.1 the results of the CAV method



As shown in figure 1, the West Kazakhstan Innovation-Technological University has the following indicators: the rating scale of communicative inclinations – 0, 52; the rating scale of organizational inclinations – 0, 54.

The rating scale of Kazakh Academy of sports and tourism of communicative inclinations – 0, 58; organizational inclinations – 0, 46.

From figure should be conclusion that the majority test subjects has shown the level from 0, 48 to 0, 58, i.e. among such students who have received a rating of "2" (Q = 2), the development of communicative and organizational inclinations is at the level below the average. They do not yearn for contacts, reportedly fell constrained by feelings of shame in new company, team, prefer to spend time with themselves, confided their acquaintance, have difficulty in establishing contacts with people and speaking to an audience, are not well oriented in an unfamiliar situation, do not defend their opinion, hard grievances. Taking the initiative in public affairs extremely underreported, in many cases they prefer to avoid making independent decisions.

Conclusions. The study found that in the managerial competence of specialists in physical culture and sports, the particular importance remains communicative aspects. The success of communicative activity is determined by the selected leadership style and the proper understanding of the criteria for the effectiveness of communicative and educational activities. The experiment showed that the process of formation of managerial competence in future teachers of physical culture corresponds to a level below the average. According to shown results, obviously the holding of a certain systematic work to form the managerial competence among future specialists.

Conclusion. In this way, summarizing the above, we can suggest the following methodological recommendations:

- In order to improve the managerial competence of students – future teachers, systematically apply diagnostic methods to determine the level of their managerial competence and its dynamics in the last courses of study and promptly adjust the educational process, based on data received.
- It is necessary to deepen interdisciplinary integration in the process of teaching students, both between the theoretical disciplines of the curriculum and the theoretical and practical courses. This can be facilitate by interdisciplinary special courses, such as socio-psychological issues of management, management philosophy, pedagogical management, etc.
- To increase professional and pedagogical focus of students, it is necessary to go through the exciting and impose new elective courses on professional and pedagogical competence, basic management, and professional self-education.

References:

1.Pavlova L.N. “Theory and practice of pedagogical management of the development of school children’s collective”: monograph. Chelyabinsk: Publication «Education». 2008

2. Afanas’yev V.G. “About systems approach in social cognition” // Philosophical issues. - 1973. -№ 6. – P. 98-111.

3. Lomov B.F., Kitov A.I., Rubahin V.F. “Current problems of psychology management”. M., 1977.

4. Zhuravlev A.L. “On the current state of home-grown psychology governance in the context of its history”// “Contemporary problems of psychology management” . - M.: IPRAN,

2002. - P. 6-17.

5. Ryskaliyev S.N. “Specifies of management competence of the future teacher of physical culture”// Materials of the IV International Scientific and Practical Conference «Global science and innovations 2019: central Asia», Astana, January 21, 2019.

Antik Mısırda At Ve At Arabaları Görselleri Ve Yansımaları

Prof. Dr. Faruk Yamaner,
Prof. Dr. Gülten İMAMOĞLU,
Arş. Gör. Esin Çağla KESKİN,
Öğr. Görevlisi Emre YAMANER

Özet

Antik Mısır'da at ve at arabalarının görselleri ve yansımalarının araştırılması amaçlanmıştır. Literatür taraması yapılmıştır.

Antik Mısırda, kralların ve ordu subaylarının cesaretlerinin ve çeşitli savaşlarda at ve araba kullanma becerilerinin kapsamlı açıklamaları vardır. At antik Mısır'a yerli değildi. Başka ülkelerden gelmiştir. Özellikle at arabaları Mezopotamya'dan geldiği düşünülmektedir. Fakat Mısırlıların savaş arabaları daha hafif ve daha hızlı hareket etmek üzere geliştirilmişlerdir. Antik Mısırda at terbiyecileri olduğu ve atlara antrenman yaptırıldığı görülmüştür. Mısırlılar tarafından kullanılan savaş arabaları iki at tarafından çekilen, iki tekerlekli hızlı ve hafif araçlardır. Antik Mısırda atlar, atlı yarışmalar için değil at savaş arabalarını çekmek için kullanıldığı düşünülmektedir. Atlarını eğitmişlerdir. Binicilik faaliyeti kralların güç gösterisi olarak önem kazanmıştır. Atlar genellikle zenginlik, güç ve üst düzey sosyal statü ile bağlantılıdır. Eski Mısır'daki at ve at arabası figürleri gösterilme şekli sanatçıya, zamana ve mezar sahibinin tercihlerine bağlı olarak değişmiş olabilir.

Anahtar kelimeler: Antik Mısır, At ve At arabaları

VISUALS AND REFLECTIONS OF HORSES AND CHARIOTS IN ANCIENT EGYPT

Abstract

It is aimed to investigate the visuals and reflections of horses and Chariots in ancient Egypt. Literature review was performed.

In ancient Egypt, there are extensive explanations of the courage of kings and army officers and of the horse and car driving skills in various wars. The horse was not native to ancient Egypt. It has come from other countries. In particular, the horse carriages are thought to have come from Mesopotamia. However, the Egyptians' chariots were developed to move lighter and faster. It was seen that there were horse trainers and training for horses in ancient Egypt. The chariots used by the Egyptians were lightweight, fast vehicles with two wheels, drawn by two horses. It is thought that ancient Egyptian horses were used for horse-drawn chariots and not horse-drawn chariots. They trained your horses. Equestrian activity has gained importance as the show of kings' strength. Horses are often linked to wealth, power and social status. The way in which horse and horse carriage figures were shown in ancient Egypt may have changed depending on the artist, the time and the preferences of the tomb owner.

Key words: Ancient Egypt, Horse and Chariot

Giriş ve Amaç

Spor, dünyada eşsiz bir yere sahip. Pek çok insan sporlara sınırlı bir düzeyde de olsa katılmaktadır. Ayrıca birçok kişi spor etkinliklerine katılır veya medya aracılığıyla spor etkinliklerini takip eder. Spor, dünyadaki birçok toplumun dokusuna dokunan bir aktivitedir. Ancak, iç içe geçmenin nasıl gerçekleştiği sorulabilir. Sanatın medeniyetlerle ilişkisi hakkında bazen bir soru sorulur-Sanat hayatı taklit ediyor mu yoksa yaşam sanatı taklit ediyor mu? Spor hakkında ortak bir soru sorulabilir. Spor, toplumun bir tezahürü mü yoksa onun bir özlemi

midir?. Genellikle, ilk sporlar ya savaş becerilerinin ya da yaşam becerilerinin bir uzantısıydı. İlk başta meşguldüler ve daha sonra yarışmalar oldular. Bununla birlikte, bazı kültürlerde, dövüş sanatları gibi sporlar din eğitiminin bir parçası olarak kabul edildi. Diğerlerinde, bir tanrıyı onurlandırmak gibi dini veya yarı dini nedenlerle organize spor yarışmaları yapıldı (Ostasiewski,2019). İnsanoğlu, at vasıtasıyla ürettiklerini değiştirme, geliştirme ve sosyo-kültürel alışveriş imkânını yakalamıştır. Bu açıdan insanlık tarihinde iktisadî ve siyasî olayların gelişmesinde atın yardımcı bir rolü olmuştur. Böylece at, kısa sürede göçebe toplum hayatında önemini artırarak "atlı kültür" olarak bilinen kültür safhalarından birinin oluşmasında önemli bir rol oynamıştır. At ile insanoğlu arasındaki ilişkiler, her toplulukta bir kültürel zenginliğin ortaya çıkmasını ve gelişmesini sağlamıştır (Belek,2016). İnsanlar Milattan önce 300'lerde daha ileri doğuda Çin'e atlara bindiler. İpek Yolu'nun bu dönemde yükselişi, Orta Asya at yetiştiricilerinin Çin'e ve Helenistik dünyaya daha fazla at satmasına izin verdi ve bunun sonucunda atlar daha yaygın hale gelmiş olabilir. Atlar, hem antik çağda hem de Orta Çağ boyunca Asya ve Avrupa'nın dört bir yanındaki arabaları çekmek ve binmek için popüler olmaya devam etti (https://quatr.us). Milattan önce 2600'lere ait Mısır duvar resimlerinde akrobatik jimnastik hareketleri yapan ve top oynayan kadın tasvirleri eski dünyada kadın-spor ilişkisine işaret etmektedir (Memiş ve Yıldıran,2011).

Tarihi geçmişi İsa'dan önce 3500 yıllarına kadar varan Mısırlıların Tapınaklarında ve mezarlarından ele geçen rölyefler, freksler, çeşitli araç ve gereçler, diğer kalıntı buluntular ve hiyeroglif metinler vücut kültürü bakımından geniş kaynak teşkil etmektedir (http://lm013.blogcu.com/spor). Firavunların sarayları üzerindeki çizimler, binlerce yıl önce Mısırlıların oyunlar için temel kurallar koyduğunu, tarafsız bir hakem seçtiklerini, oyuncular için bir forma seçtiklerini, farklı şekillerde ödüllendirdikleri ve kazananları duyurdukları anlaşılıyor. Hem kazanan hem kaybeden alkışla karşılanmıştır. Kazanan üstünlüğü için ve kaybedende sportif yarışma ruhu için alkışlanmıştır (El- Gammal,2008,Koca ve ark.,2018).

Antik Mısır literatüründe, kralların ve ordu subaylarının cesaretlerinin ve çeşitli savaşlarda at ve araba kullanma becerilerinin kapsamlı açıklamaları vardır (Hambet,2015). Savaş arabası çoğu zaman eski Mısır uygarlığı ile ilişkilendirilir. Yeni Krallık'ta önemli bir savaş silahı haline geldi. Aslında, çoğu zaman antik dünyanın süper silahı olarak kabul edilir. Bazıları, at arabalarının istilacı Hyksos tarafından getirildiğini iddia ederler. Ancak, savaş arabası öyküsü, eski Mısır'a girişinden önce bir bin yıldan daha uzun bir süreye yayılıyor. Birçok insan antik Yakın Doğu'da araba kullanmanın bilincindeyken, diğer antik topluluklar tarafından da savaş arabalarının kullanıldığı nispeten daha az bilinir. At arabaları Mısır'a Canaan'dan (Kenan ilinden) geldiği belirtilir (http://www.womeninthebible). At, insan için her zaman sadakat ve güvenin sembolü olmakla kalmamış aynı zamanda yaradılışındaki ihtişamdan dolayı, zenginlik ve asaleti de temsil etmiştir. Sükûnetli yapısı ve çevresiyle olan uyumundan dolayı insan üzerinde her zaman güven oluşturan ve sakinleştiren bir etkiye sahip olmuştur. Tarih boyunca tüm medeniyetlerin, yeryüzünün en soylu varlıklarından biri olan at ile binicisinin, aralarındaki uyum ve estetiği, çeşitli yarışmalar aracılığı ile seçkin bir zafer coşkusu ile sonuçlandırdıkları sportif uygulamalara, oldukça geniş bir biçimde yer verdiklerini görüyoruz (Ünver,2006). At yarışı uzun ve seçkin bir tarihe sahiptir ve antik çağlardan beri dünya çapında medeniyetlerde uygulanmaktadır. Arkeolojik kayıtlar at yarışlarının Antik Yunanistan, Babil, Suriye ve Mısır'da meydana geldiğini göstermektedir. Ayrıca, tanrı Odin'in ve Norse mitolojisindeki dev Hrungnir'in yarışması gibi, efsane ve efsanenin önemli bir parçasını da oynar (https://www.agftablosu).

Eski Mısırlıların, erkekleri, kadınları, gençleri ve çocukları sportif faaliyetlerde bulundular. Saqqara mezarları genel olarak ve Petah Hotep ve Meriroke'nin özellikle çocuk

sporları için yerler gösterilmektedir. Eski Mısırlıların uygulamadığı bir sporu düşünmek zordur. Beni Hasan mezarları, yüzme, güreş, dans, jimnastik, hokey, yoga ve daha birçok spor için gösteri yeridir (El-Gammal,2008). Belki, binicilik eski Mısırlı bir eğlence değildi. Normalde kral atları ile gösterildiğinde onun arabasının resmini çiziyorlardı. Antik Mısır literatüründe, kralların ve ordu subaylarının cesaretlerinin ve çeşitli savaşlarda at ve araba kullanma becerilerinin kapsamlı açıklamaları vardır (Koca ve ark.,2018). Antik medeniyetlerde en yaygın sporların mısırda yapıldığı belirtilmektedir. Bu çalışmada at ve at arabalarının görsellerine göre sporların Mısırda mı ortaya çıktığı veya başka ülkelerden aktarıldığı araştırılmaya çalışılacaktır.

Gelişme ve Sonuç

Savaş arabaları, Mısır ordusunun önemli bir parçasıydı. İki hızlı savaş atının çektiği tekerlekli arabaları vardı. Bir arabada iki asker olurdu. Biri arabayı sürecek ve atları kontrol ederken, diğeri bir yay, ok veya mızrak kullanarak savaşacaktı. Savaş arabası aynı zamanda Mısırlılar için statü işareti haline geldi ve çoğunlukla sadece Firavunlar ve aristokratlar onları savaş ve avcılık amacıyla kullandı (https://sites.google). Antik Çağ Mısırda Binicilik Sporuna bakıldığında at, antik Mısır'a yerli değildi ve Mısırda Milattan önce 1650'de Hyksos tarafından tanıtıldı. Atlar, sadece savaş arabaları ve tekerlek takılı savaş silahları çekmek için kullanıldı (Kornexl,2010/2011). Firavun sarayları üzerindeki çizimler, binlerce yıl önce Mısırlıların oyunlar için temel kurallar koyduğunu, tarafsız bir hakem seçtiklerini, oyuncular için bir forma seçtiklerini, farklı şekillerde ödüllendirdikleri ve kazananları duyurdukları anlaşılıyor. Hem kazanan hem kaybeden alkışla karşılanmıştır. Kazanan üstünlüğü için ve kaybedende sportif yarışma ruhu için alkışlanmıştır (El-Gammal,2008).

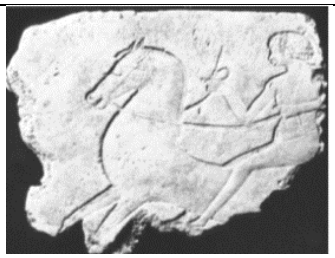
Firavunlar, savaşta savaş arabaları kullandılar, en meşhur olanı belki de Mısırlıların düşmanları Hititlerin ordularına karşı kullandıkları savaş arabalarının bulunduğu Kadesh Muharebesi'nde Ramesses II'nin kullandığı idi (Şekil-1). Mısırlıların savaş arabaları, Hitit savaş arabalarının aksine, daha hafif ve daha hızlıydı. Mısırlı savaş arabası aynı zamanda kaçan düşmanları kovalamak için mükemmeldi. Ramses, Mısır'ı eski askeri ihtişamına geri getirmeye kararlıydı ve Kadesh savaşında, sayıca fazla olmasına rağmen, güçlü güçlü savaş arabaları nedeniyle, Hitit lideri karşısında zafer kazanmıştı. Kaliteli atların mevcudiyeti de at arabası kullanımını belirlediği belirtilir (https://rememberingadeserthorse). Kral Tuthmosis IV, atlarına binerken, bakır oklar ya da aslan ve yapan keçilerini vurma sahnelerinde temsil edilir. At ve savaş arabasından önce, Mısır'da bilinen, modern görüşlere göre, Milattan önce 17. ve 16. yüzyılların başlangıcından çok önce değil, eşek bazen bir miktar olarak kullanılmıştı. Kral Ramses III'ün Habu tapınağından gelen metinlerde atlarla ve at arabası yarışlarıyla tanrı arasındaki ilişkiyi ima eder. Savaş arabası savaşçıları "Reshep kadar güçlü" ,"tanrı" Resheph "in tanrı olduğu zaman, O, at sırtında değil, araba sürdü ve Kral Aminhotep II'nin Karnak tapınağında bir kabartma tarafından doğrulandı (Hambet,2015). Bir at üzerinde tanrıya ibadet eden bir kalker ostracon (antik çağlara ait üstünde yazılar bulunan bir çanak) üzerinde Kral Tuthmosis IV için sahne (Şekil 2). Bir süvari, Bologna Müzesi'nin bir kireçtaşı kabartması (Şekil 3). Edinburgh kraliyet İskoç Müzesi'nde bir süvari kireçtaşı kabartmasının bir parçası (Şekil 4). Atların çektiği bir savaş arabasının en erken temsili, Tuthmosis I zamanındaki bir Theban mezarında bulundu. Mısır ordusu bir süvari olarak ata binmiyordu, ama sadece at arabaları içinde. Hakim görüş, atın asla binilmemiş olması ve sadece arabaya çekmek için kullanılmasıdır. Belki de, at sırtında bir figürün bilinen en eski örneği, şimdi Metropolitan Sanat Müzesi plakasında bulunur. Şekil-5 ise 19. yüzyıl hanedanı, Kadiş savaşının kabartmaları bize dört tane Mısırlı atlıdan örnekler

gösterir. Bunlardan ikisi: Ebu Simbel tapınağı kabartmalarının iki temsili. Eyersiz bir süvari sürüyor: "İzcinin (Öncü birlikçi) orduyu hızlandırmak için gelişi" (Şekil 6). Luksor tapınağı kabartmalarından biri, özellikle "izci" olarak adlandırılmıştır (Şekil 7). Diğer Kadesh sahnelerinde, kralın savaşta desteksiz kaldığı için Ptah ordusunu acelesi olduğu söyleniyor. Ebu Simbel'deki Kadesh kabartmalarından bir Hitit, Koşum, Hitit ve Mısırlı at arabaları koşumlarıyla aynıdır (Şekil- 8). Askerler gibi, Suriye tanrıçası "Astarte" (savaş tanrıçası). Ayrıca, Kral Tuthmosis IV, Bologna müzesinde bir süvari kireçtaşı kabartması, Edinburgh'daki kraliyet İskoç müzesinde bir atlı kabuğunun bir başka kireçtaşı kabartması, Metropolitan sanat müzesindeki ahşap bir heykel ve aynı zamanda bir süvari boyaması için bir sahne var. Lukor tapınağı kabartmalarından biri olan iki Ebu Simbel tapınağı kabartması, özellikle "izci" olarak adlandırılır ve dördüncü atlılar benzer şekilde kilimler ve başörtüleri giydirilir ve çeşitli yaylar ve yaylarla donatılmıştır (Koca ve ark,2018).

Binicilik, asla eski Doğu'da büyük bir rol oynamadı. Belki de binicilik, normalde kral atlarıyla gösterildiğinde eski bir Mısır eğlencesi değildi; onun arabasını çiziyorlar. Eski Mısır edebiyatının, kralların ve ordu subaylarının cesaretinin ve çeşitli savaşlarda at ve at arabası kullanma becerilerinin geniş tanımlarını içerdiği bulundu. Kral Tuthmosis IV ata binerken, ok atarken veya aslanlarda ve yaban keçilerinde hedefler çekerken sahneleri temsil etti. Mısır'da bilinen at ve savaş arabalarından önce, modern görüşlere göre, M.Ö. 17. ve 16. yüzyılların başından çok önce değil, eşek bazen önemli olarak kullanılmış, ancak bu resimler nadiren ortaya çıkmış ve genellikle yabancıların bindiği görülmüştür. Binicilik Atları temsil eden insanlar var: bazen askerler ve işlevi bir savaş tanrıçası olan Suriye tanrıçası "Astarte" nin temsili ve savaşçı olan savaşçıları koruyorlar, genellikle at sırtında Mısırlılar tarafından tasvir ediliyor (Şekil 9). Ayrıca, Yeni krallık döneminde atlarla ilişkilendirilen "Resheph" adlı bir Suriyeli-Filistin tanrısı; Tanrı'nın atlarla ve savaş arabasıyla bir araya gelmesiyle, III. Habu kralı III. Ramesses: "Savaş savaşçıları, Reshep kadar güçlüdür". Schulman, "Tanrı" Resheph "in sürdüğü gösterildiğinde, at arabasını at sırtında bıraktığını ve bunu Karnak tapınağında Kral Amenhotep II için bir kabartma yaparak doğruladığını söylemiştir Hamed,2015). Ebu Simbel'deki Kadesh rölyeflerinden bir Hitit, koşumları Hitit ve Mısır savaş atlarının koşumlarıyla aynı olan bir ata monte edilmiştir (Şekil 8). Şekil 14'de Theban Tomb Türbesi'nde benekli ve kestane rengi bir atı da içeren günlük yaşam sahnesi görülür.



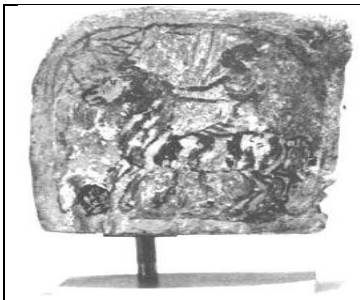
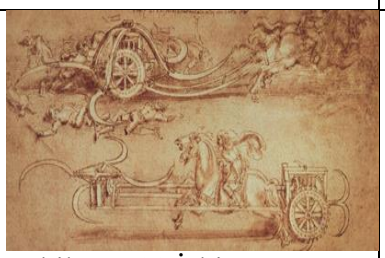
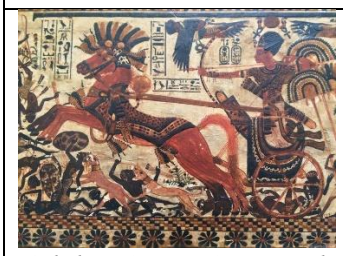
Şekil 1. Kadesh Savaşı'nda Ramses II bir araba sürerken (Abu Simbel kabartması/Rölyefi)



Şekil-2. At binicisi, Yeni krallık dönemi, Kral Tuthmosis IV'ün at sırtında ilahi olana ibadet eden kireçtaşı üzerindeki sahne, Mısırlı Süvari tasarımı ve Yeni Krallık 'ta Binicilik



Şekil-3. At binicisi, Yeni krallık dönemi,
Bir süvari bir kireç taşı kabartması, Bologna Müzesi

<table>
<tr>
<td>
Şekil-4. Ata binme, Yeni krallık dönemi</td>
<td>
Şekil-5. Dikdörtgen boncuk, en eski Mısır binicilik sahnelerinden birine sahip, Metropolitan Sanat müzesi</td>
<td>
Şekil-6. Eğersiz olarak ata binmiş bir süvari sürmek: "ordusu hızlandırmak için habercinin varışı”</td>
</tr>
<tr>
<td>
Şekil-7. Antik Mısır'da binici,</td>
<td>
Şekil-8.Atlı asker, Antik çağ Mısır</td>
<td>
Şekil-9. At binicisi, Suriye tanrıçası Astarte, Mısır Müzesi, Berlin</td>
</tr>
<tr>
<td>
Şekil 10.Tutankhamun mezarında at arabası</td>
<td>
Şekil 11.İskit savaş arabaları; L. da Vinci (1452 – 1519) tarafından çizilen İskit savaş arabaları, Ulusal Galeri, Turin, İtalya</td>
<td>
Şekil 12. Karadeniz Bölgesinde Bulunmuş altın tabaka İskit atlı tasviri (Milattan önce 400-350)</td>
</tr>
<tr>
<td>
Şekil 13. At arabası üzerinde ok atıcı</td>
<td>
Şekil 14: Menna Türbesinde at ve sürücü,</td>
<td>
Şekil 15. Katır ve sahibi, 12 693 TT57-Khaemhet</td>
</tr>
</table>

Eski Mısırlılar, tapınakları, kraliyet mezarları, özel mezarları vb. İçindeki güzel görüntüler ile tanınırlar. Bu görüntüler bizim için bir bilgi kaynağı olarak ve bir sanat eseri olarak iki farklı şekilde analiz edilebilir. Tasvir edilen şeyler bize, örneğin atlar dahil, sahip oldukları hayvan çeşitliliği hakkında bilgi verebilir. Belki de bu hayvanları hangi ortamda tuttuklarını veya kullandıklarını açıklayabiliriz. Örneğin, çok renkli atlar da dahil olmak üzere birçok farklı renkte atları olduğunu biliyoruz. Ayrıca ünlü arabaları çekmek için atları kullandıklarını ve hem

at arabalarının hem de at malzemeleri dekorasyonuna bakıldığında, at sahiplerinin çoğunun sosyal basamaklarda oldukça üst sıralarda yer aldığı sonucuna varabiliriz. Bu bizi eski Mısır imgesinin önemli bir yönüne, yani sanat eserlerine getiriyor. Mezar sahibinin hayat hikâyesini anlatmak, meslektaşlarını ve arkadaşlarını etkilemek istiyorlar. 18. hanedanlıkta (Milattan önce 1550 - 1292) bir yenilik ürünü olmak, bir ata sahip olmak, özellikle bir atın bakımının çok zaman, emek ve para gerektirdiğini göz önünde bulundurarak zenginlik ve prestijin bir işaretidir. Atların görüntüleri her zaman belirli bir bağlamda ortaya çıkar, bu antik Mısır'daki atın rolünü analiz etmeye çalıştığımızda bizim için ilginçtir. Bağlam, yabancıların atlarından firavuna atlarını krallarından hediye olarak getirdikleri haraç sahneleri olabilir. Ancak en ünlüsü, atların üzerinde mezar sahibi olan bir arabayı çektiği, vahşi yaşamı ve avladıkları av sahneleridir. Bunun dışında atlar, çoğu zaman "sahibini taşıma şekli" olarak gösterilir. Bir araba veya araba önünde durur ve mezar sahibinin hizmetkârlarına günlük görevlerinde yardımcı olurlar. Nadir durumlarda, atlar, mezar sahibinin cenaze alayının bir parçası olarak tasvir edilir (https://rememberingadeserthors).

Antik Mısırda firavunlar savaşta at savaş arabalarını kullandılar. Mısırlıların en meşhur at arabası belki Hititlerin ordularına karşı Kadesh Muharebesi'nde Ramesses II'nin kullandığı idi. Mısırlıların savaş arabaları, Hititlerinkinden çok farklıydı. Hitit savaş arabalarının aksine, Mısırlı arabalar daha hafif ve daha hızlıydı Kenan ilinden gelen at (Milattan önce 1570-1200) savaş arabaları hafif, iki tekerlekli araçlar, her bir tekerlek dört ile altı panele sahipti. Arabanın gövdesi deri kaplı ahşap bir çerçeveye sahipti ve iki at tarafından çekildi. Milattan önce 15. yüzyılın büyük bir bölümünde Mısırlı At arabaları Küba'dakiler ile neredeyse aynıydı. Ancak Thutmose IV Firavun olduğunda, araba sekiz tekerlekli jantlarla daha da ağırlaşmıştı. Bu dönemden sonra Mısırlı savaş arabaları bazı asırlar boyunca değişmeden kaldı. Tek ekleme, yay çantasına ve ok'a ek olarak, Cirit, mızrak için yandan takılan bir titreme teli idi. Mısırlı ve Kenanlı savaş arabaları iki at kullandılar. Bir takımda üç at vardı: ikisi yarışırken bir yedekte beklerdi. Neden iki atlı bir araba için üç at var? Her ne kadar atlı atlar savaşta özel bir zırh tarafından korunsa da, düşmanın bir atı etkisiz hale getirmesi kolaydı, bu yüzden üçüncü bir at acil durum yedek olarak tutuldu (http://www.womeninthebible).

Mısır'ın iyi spor izlemeye olan sevgisi, iki Mısırlı arasında görüşlerin olması ve izleyiciler arasında muhtemel yabancı büyükelçilerin veya ziyaretçilerin bulunması, bize gösterilerin adil olduğuna inanmak için bir neden verdi. Fakat oyunlar sembolik olsaydı, tapınakta temsil ettikleri gibi, Mısırlıların başarısı iyi talep edilebilirdi. O zaman yabancı yarışmacıların "iyi bir şov koymaları" ve sonra yenilmeleri istendi. Tören oyunlarının güreş maçlarıyla ilgili son bir değerlendirme var. Rakip bir Zenci, Libyalı veya bir Suriyeli olabilir. Mısır düşmanlarının devrildiğini öne süren oyunların sembolik olması oldukça muhtemeldi (Hamed,2015). Mısırda at ve at arabaları ile avcılık yaygın bir uğraşı oldu. Tüm av sahnelerinin, özellikle de savaş sahnelerinin ardındaki sahnelerin gerçekten gerçekleştiği düşünülmektedir (El-Gammal,2008; Hamed,2015).

Atın bir harp aracı olarak kullanılmasının yanında, ondan sportif amaçlı yararlanma gayretlerine de, bu kültüre diğer toplum ve kavimlerden çok daha önce erişmiş olan Türklerde rastlamaktayız. Tibet'te bulunan ve Milattan önce 1000 yılına ait olduğu bilinen, kayalara işlenmiş bir fresk üzerinde, ellişer metre aralıklarla dizilmiş olan hedef levhalarına dörtnala koşan atlarının üzerinde cepheden, yandan ve geriye dönerek ok atmak suretiyle isabet ettirmeye çalışan Türkler resmedilmişlerdir. Binicilik sporunun ilk izlerine, tarihte ilk Türk devleti olarak bilinen ve Çin'de yaşamış olan Chou "Çu"sülalesinin hâkimiyeti döneminde rastlanmaktadır. Antik olimpiyat oyunlarının M.Ö.776 yılında başladığı düşünülürse, Türklerin M.Ö. 1000 yıllarında Çinlilerle okçuluk ve binicilik yarışmaları yapmaları ilk milletlerarası ikili

yarışmalar olarak ortaya çıkmaktadır. Firavunlar, Arap atını arabalarına bağlayarak ve onun gücüne ve cesaretine dayanarak Mısır imparatorluğunu genişletmeyi başardılar.

Eski Mısırda beyaz atlar, 18. hanedanın başındaki tasvirlerde oldukça yaygındı. Çoğunlukla beyaz kestane kombinasyonu kullanılırdı. Ancak daha önce de belirtildiği gibi, beyaz muhtemelen daha az baskın olan bir renk olduğundan, muhtemelen durumla ilgiliydi. En yaygın görüntü, iki atın görüntüsüdür: Bu bir Mısır savaş arabasını çekmek için gereken atların miktarıdır. Daha fazla at içeri sokulursa, bazen sanatçı bunu olanaklarını göstermek için, atları farklı renklerle boyamak için kullanır. Tabii ki, gerçekte bazı renklerin diğerlerinden daha yaygın olduğunu biliyoruz ve bu yüzden kestane renklerinden daha fazla beyaz at gördüğümüzde, sanatçının burada bilinmeyen bir nedeni olduğunu biliyoruz: Mezar sahibinin yüksek durumunu göstermesi olabilir. Eğer atların farklı renkleri gösteren bir sahne görürsek, bunun gerçeğin temsili olmadığını, tüm farklı olasılıkları ve dolayısıyla işçiliğini gösteren sanatçı olduğunu düşünebiliriz. 18. hanedanın başından itibaren atlar büyük olasılıkla haraç ya da savaş ganimeti olarak toplandılar. Thutmose III'ün metinleri büyük miktarda savaş arabası, ölenler, yıllıklar, taylar ve aygırları listelemektedir. 18. hanedandan sonra Mısırlılar büyük olasılıkla kendi yetiştirme merkezlerini kurdular. Atlara bakmanın çok paraya mal olduklarını göz önünde bulundurarak, çoğu atı tutan birçok kurumun hükümete ait olduğunu varsaymak olasıdır. Bu, firavunların yeni edindikleri savaş makinelerinin bir parçası olarak kullanılmaya çok istekli olduğunu düşünmenin bir önemini ifade ediyor (https://rememberingadeserthorse). Mısır'da güreşin yanı sıra boks, yarışma amaçlı sopa dövüşü, koşu sporları ile rekreasyonel yüzme, avcılık ve atlı araba yarışları yapılmıştır (Tekin ve Tekin,2014).

Sonuç

Antik Mısırda atlar, atlı yarışmalar için değil atlı savaş arabalarını veya tekerlek takılı savaş silahlarını çekmek için kullanıldığı düşünülmektedir. Atlarını eğitmişlerdir. Binicilik faaliyeti kralların güç gösterisi olarak önem kazanmıştır. Atlar genellikle zenginlik, güç ve üst düzey sosyal statü ile bağlantılıdır. Eski Mısır'daki at ve at arabası figürleri gösterilme şekli sanatçıya, zamana ve mezar sahibinin tercihlerine bağlı olarak değişmiş olabilir.

Kaynaklar:

Belek K. (2016). Eski Türklerde At ve At Kültürü, *Gazi Türkiyat, Bahar 2015/16: 111-128*
El-Gammal M.,(**2008).** The ancient Egyptian Sports during the Pharaoh dynasties & its relation to the ancient Greek Sports, 16th International Seminar on Olympic Studies for Postgraduate Students,Ancient Olympia –Greece,
Hamed A.E.A.,(2015).Sport, Leisure: Artistic Perspectives in Ancient Egyptian Temples (Part II), Recorde, Rio de Janeiro, v.8, n.1, p.1-17
Işık F. (2015). Arkeolojik Bulgular Işığında Milyas**,** *Anadolu 41,sh.187-237* DOI: 10.1501/Andl_0000000426
Koca F., İmamoğlu G., İmamoğlu O. (2018). Antik Mısırda Avcılık, Binicilik, Okçuluk ve Görsellerin Yorumlamaları, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 11 Sayı: 59, sh.1490-1497. www.sosyalarastirmalar.com *Issn: 1307-9581*
Kornexl E. (210/2011). Geschichte des Sports Geschichte des Sport und anderer Bewegungskulturen, sport1.uibk.ac.at/lehre/.../Geschichte%20WS10
Memiş U.A. , Yıldıran İ. (2011). Batı Kültürlerinde Kadınların Spora Katılımlarının Tarihsel Gelişimi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, XVI(3), 17-26

Ostasiewski P.(2019). Sports and Societies, Societies and Sports, http://www.wju.edu/faculty/cardinalperspectives/ostasiewski03_04.pdf
Öz E.(2016). Yazılı Kaynaklar ve Arkeolojik Buluntular Işığında, Mezopotamya'nın Erken Dönemlerinden Yeni Asur Devri Sonuna Kadar Kralların Av Faaliyetleri, The Journal of Academic Social Science Studies, *International Journal of Social Science,* Number: 45:143-158
Tekin A., Tekin G.(2014). **Antik Yunan Dönemi: Spor Ve Antik Olimpiyat Oyunları,** *Tarih Okulu Dergisi (TOD), Yıl 7, Sayı XVIII, ss. 121-140.*
Ünver F.(2006). Antik Çağdan Modern Olimpiyatlara Binicilik Sporu Ve Türk Biniciliğinin Olimpik Gelişimi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Doktora tezi

İnternet kaynakları

http://www.womeninthebible.net/war-in-the-bible/chariots-of-war/
http://lm013.blogcu.com/spor.
https://sites.google.com/site/historyofthewarhorse1/horses-in-the-ancient-world/egypt
https://rememberingadeserthorse.org/2018/05/08/ancient-arabians-a-closer-look-at-ancient-egyptian-horses/
https://www.agftablosu.com/blog/at-yarisi-tarihcesi
https://quatr.us

Etrüsk Kadın Görsellerine Göre Antik Çağ Spor Aktiviteleri

Prof. Dr. Gülten İMAMOĞLU,
Prof. Dr. Faruk YAMANER,
Öğr. Görevlisi Emre YAMANER,
Arş. Görevlisi Esin Çağla KESKİN

Özet

Bu çalışmada Etrüsk kadın görsellerine göre antik çağ spor aktivitelerinin araştırılması amaçlanmıştır. Literatür taraması yapılmıştır.

Resimli mezarlarda şölenler, oyunlar, araba yarışları, atletizm oyunları, güreşçiler, boksörler, dansçılar ve müzisyenler resimlerdeki başlıca temalardır. Etrüsk kadınlar av esnasında ve spor müsabakalarında sürekli olarak Gitar, Lira, Flüt veya çiftli flüt performansları resmedilmektedir. Etrüsk kadınları sık sık dışarı çıkar, spor gösterilerinde, araba yarışlarında ve atletizm karşılaşmalarında bulunurdu.

Sonuç: Etrüsklerde Tarquinia kenti mezar resimlerindeki müzik ya da dans sahneleri, çeşitli spor dallarıyla ilgili sahneler, araba yarışları, avcılık ve balıkçılık sahnelerinde kadınların aktif rol aldığı anlaşılmıştır. Etrüsk kadınlar seyirci olaraktan da erkeklerin spor karşılaşmalarını izlemişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Etrüskler, Kadın Görselleri, Spor

ANCIENT SPORTS ACTIVITIES ACCORDING TO ETRUSCAN WOMEN'S IMAGES

Abstract

In this study, it is aimed to investigate antique sports activities according to Etruscan women images. Literature review was performed.

Feasts, games, car races, athletics games, wrestlers, boxers, dancers and musicians are the main themes in the pictures. Etruscan women are constantly playing Guitar, Lira, Flute or double flute performances during hunting and in sporting events. Etruscan women often come out, in sports shows, car races and athletics.

Conclusion: It has been understood that the Etruscan women played an active role in the scenes of music or dance in the tombs of the city of Tarquinia, the scenes of various sports, the car racing, hunting and fishing scenes. Etruscan women also watched men's sports matches as spectators.

Key Words: Etruscans, Women Images, Sports

Giriş ve Amaç

İtalya'da günümüzde Toskana olarak bilinen bölgede Roma imparatorluğu öncesi yaşamış olan Etrüskler, Roma medeniyetinin öncüsü olduğu gibi Avrupa kültürüne de katkılar yapmış önemli bir halktır (Dede, 2017). Antik çağda edebi kaynakların ve her şeyden önce sanatsal belgeler ile arkeolojik bilgilerin önemini göz önünde bulundurmak gerekir. Spor etkinliği metodolojileri ve didaktik bilginlerine, arkeoloji hem ikonografik kaynaklar (çoğunlukla saksılar ve çatı katı kırmızı figür çömlek) aracılığıyla hem tarihsel olarak yeniden inşa edilebilecek bağlamdaki arkeolojik bulguların keşfedilmesi yoluyla önemli bir katkı

sağlayabilir. Erkeklerdeki spor aktivitesinin bazı teknik yönleri hakkında bu tür bir araştırma mümkün olabilir. Çünkü önemli veriler elde etmek için birçok kaynak vardır. Ama kadın spor aktivitesi üzerine yapılan çalışmalar oldukça zor olduğu görülüyor. Erkek sporuyla ilgili kanıtların niceliğine ve önemine kıyasla kadın sporu hakkında bilinen az sayıda belge vardır. Antik kaynaklar sadece az değil aynı zamanda yorumlanması da zordur (Carlomagno,2010). Etrüsklerde aile bağları kuvvetli ve aile hayatı önemli idi. Birçok Etrüsk mezarlarında bulunmuş karı koca heykelleri ve bunlardaki yüz ifadeleri, esler arasındaki karşılıklı şefkati göstermesi bakımından, bunun delili sayılmaktadır. Etrüskler spora ve spor gösterilerine pek düşkündü. Millî ve dinî bayramlarda, bütün Etrüsk şehirlerinde at yarışları ve güreş gibi gösteriler düzenlenirdi. Bunun dışında da, sık sık çeşitli spor yarışmaları tertip edilir ve bunlar, bugünkü futbol maçları gibi, halkın büyük eğlencesini teşkil ederdi. Romalılardaki "sirk" yarışma merakının Etrüsklerden geldiğini ve hatta meşhur "gladyatör" dövüşlerinin bile Etrüsklerden alınma olduğu belirtilir (https://ekstrembilgi.com).

Etrüsklerde toplumda farklı sosyal sınıflar olsa da komşuları Yunan ve Roma'ya göre daha eşitlikçi bir düzene sahip idiler. Kölelerin özgürleşebildiği, kadınların pek çok konuda erkeklerle eşit haklara sahip olduğu biliniyor. Etrüsk kadınları atletizm yarışmalarına katıldığı belirtilir (http://seyahat.mynet.com). Etrüsk kadını özgürdür, sık sık dışarı çıkar ve özellikle spor gösterilerinde, araba yarışlarında ve atletizm yarışlarında hazır bulunur. Bu dini, ticari, devlet yönetimi gibi birçok etkinliklere katılan, evlilik ve boşanmada erkeklerle eşit haklara sahip olan Anadolu kavimlerinde kadınların toplumsal statüsü ile benzerlik göstermektedir. Bereket ile ilgisi nedeniyle doğurgan özelliği ön plana çıkarılan Ana Tanrıça inancına bağlı olarak ortaya çıkan ana erkil aile düzeninde Anadolu kadını hep ön planda yer almıştır. Din bakımından da bazı benzerlikler vardır (Orhun,2009). Doğuştan gelen bir güzellik anlayışına sahip olan Etrüsk kadınlarının erken yaşlardan itibaren sportif egzersizlerle ritim ve takt duygusu kazanmaları sağlanıyordu. Yunanlı yazarlar, Etrüsk kadınlarının çok güzel olduklarını, vücut bakımlarına özen gösterdiklerini ve sadece kendi aralarında değil, -Sparta hariç, Yunanlılar için skandal sayılacak şekilde- erkeklerle birlikte jimnastik yaptıklarından bahsederler. Nitekim MÖ 500 civarında, Etrüsklerde kadınlar ve genç kızlar çıplak erkeklerin yarışmalarını izlemeye izinliydiler (Lukas, 1982).

Etrüsk resim sanatından günümüze kalan örnekler yer altı mezarlarının duvarlarını süsleyen fresklerdir. Bu resimlerde çizgi çok önemlidir. Milattan önce 6. Yüzyıldan itibaren görülen bu mezar resimlerinin konuları başlangıçta avcılık, balıkçılık, spor yarışmaları, dans, ziyafet gibi gündelik hayattan alınma eğlenceli sahnelerdir. Zaman zaman Yunan efsanelerinden alınan konulara da yer verilmiştir (İmamoğlu ve İmamoğlu,2018). Etrüskler, rekreasyon amaçlı yüzmekten, müzik dinlemekten, dans etmekten, balık avlamaktan ve aynı zamanda yetenekli sporcuları izlemekten keyif almışlardır (Kyle,2014).
Etrüsk mezar resimleri: Mezarlarda, Milattan önce 6. ve 5. Yüzyıllara ait spor karşılaşmalarının, dansların, törenlerin ve kline sahnelerinin tasvirleri tespit edilmiştir (Yılmaz,2012). Geç dönem Etrüsk sanatı: Şölene katılan, raks eden, savaşan ya da ölü gömme töreninde yer alan insanın yanı sıra aslan, boğa, yunus balığı gibi hayvanlar ile çeşitli kuş figürleri doğal dekorlar içinde belli hareketler halinde gösterilmişlerdir. Milattan önce 4. yüzyılda yapılan fresklerde ise, ressamlar klasik Yunan resimlerinden etkilenerek yüz ve vücut biçimlerini daha iyi belirten gölgelere başvurmuşlardır (https://www.istanbulsanatevi.com).
Kadın heykellerine bakılırsa, genç kız ve kadınların saçlarını, Türkmen kızlar gibi, incecik örgüler halinde omuzlarına bıraktıkları anlaşılıyor (http://www.edebiyatgazetesi.com). Şölenler dışında, yemek yapılırken, av esnasında ve spor müsabakalarında sürekli olarak Gitar, Lira, Flüt veya çiftli flüt performansları resmedilmektedir. Bu sahnelerde melodik flüt performanslarına,

sesiyle eşlik eden kişilerin tasvirleri ve/veya dansçıların tasvirleri genellikle birlikte verilmiştir. Tarquinia, merkez duvar sol kısımda süslü giysili kadın dansçı görülür. .Tarquinia sağ duvar da başka dansçı kadın figürü görülmektedir. Şekil 5'de Tarquiniada Başında kandil tutan bir dansçı görülür. Bu dansçı kadın figürüne disk uzatan genç bir erkek dikkat çeker. Barone mezarı: Kahverengi, uzun tutulus giyen bir kadın figürü yer alır. Ellerini, kendisine doğru gelen, sahnenin sol kısmında yer alan, ikili flüt çalarak ilerleyen bir kız çocuğuna sarılan ve elinde tabak tutan erkek figürüne, selam verir nitelikte kaldırmıştır. Her iki figür, arkalarında kendilerine eşlik eden at üzerinde binici figürleri yer alır. Sahnenin merkezindeki kadın, erkek ve erkeğin sarıldığı kız çocuğu figürlerini aile olarak değerlendirirsek, at üzerindeki figürler için bu ailenin diğer çocukları olarak düşünebileceğiz. At üzerindeki figürlerin kimliği tartışmalıdır. Bazı görüşlere göre ölünün defnedilmesi esnasında ölü ruhuna at üzerinde binici figürleri yer alır. Sahnenin merkezindeki kadın, erkek ve erkeğin sarıldığı kız çocuğu figürleri yer alır (Dede,2017).

Bighe mezarı: Erkek ve kadın dansçı figürleri de yan duvar üzerinde yer alır. Şölen sahnesi üzerindeki sahne oldukça karışıktır. Güreşçiler, boksörler, atletler, atlar ve sürücülerin figürleri yarışma hazırlığı içerisinde resmedilmiştir.

Scudi mezar: Şekil 7'deTarquinia, giriş duvarı sol kısımda "VelthurVelcha" ve "RaunhuAparthnai", banket sahnesi yer alır. Milattan önce 4. yüzyılın üçüncü çeyreğine tarihlenir.

Triclinio Mezarı: Mezar içerisindeki duvar resminde Şölen sahnesi yer alır. Ayrıca dansöz figürleri ve çeşitli oyunlar resmedilmiştir. Şölen sahnesinde üç kline ve birbirinin benzeri erkek ve kadın figürleri yer almaktadır (Şekil 8). Kadınların giysileri ise oldukça gösterişlidir. Kıyafetlerin özellikleri, dökülen bir şekilde vücut üzerinde duruşları, kıvrımları, figürlerin hareket halinde olduğu anlarda elbisenin harekete göre şekil alması son derece iyi yansıtılmıştır. Ağaçların arasında dans eden üç kadın ve iki erkek resmedilmektedir. Dans sahneleri diğer bir duvarda ise şölen sahnesi resmedilmiştir. Sıra halinde dans eden dansçılar ellerinde içki kapları tutmaktadırlar. Dansçıların arasında ise bir hizmetkâr elinde krater tutmaktadır.

Barrone Mezarı: Spor karşılaşmalarını izleyenler arasında kadınlar da yer almaktadır.

Yaşam sevgisinin, keyfinin yansıtıldığı bu resimler arasında avcılık, balıkçılık, spor ve dans yarışmaları gibi yine gündelik yaşamdan alınmış canlı ve neşeli sahneler de yer alır. Etrüsk toplumunda güçlü bir aile yapısı vardı. Grek ve Roma toplumlarından farklı olarak, toplumda kadının önemli bir yeri vardı. Eve kapatılmış Grek ve Roma kadınının aksine Etrüsk kadını sık sık dışarı çıkar, spor gösterilerinde, araba yarışlarında ve atletizm karşılaşmalarında bulunurdu. Resimli mezarlarda şölenler, oyunlar, araba yarışları, atletizm oyunları, güreşçiler, dansçılar ve müzisyenler resimlerdeki başlıca temalardır (Arık,2015). Spor karşılaşmalarını izleyenler arasında kadınlar da yer almıştır. Küçük ölçekli bronz figürler, Etrüsklerin sanat eseriydi ve Etrüsklerin haklı olarak meşhur olduğu bir sanat dalı olmuştur. Bu heykelciklerin bazıları, bağımsız heykelcikler olarak kullanılmıştır, ancak birçoğu çeşitli bronz mutfak eşyaları için dekoratif olarak kullanılmıştır. Kutular, aynalar, kepçeler, kandela vb. tasvir edilen figürler; tanrıları, savaşçıları ve sporcuları içermektedir (imamoğlu ve İmamoğlu,2018).

Sonuç: Etrüsklerde Tarquinia kenti mezar resimlerindeki müzik ya da dans sahneleri, çeşitli spor dallarıyla ilgili sahneler, araba yarışları, avcılık ve balıkçılık sahnelerinde kadınların aktif rol aldığı anlaşılmıştır. Etrüsk kadınlar seyirci olaraktan da erkeklerin spor karşılaşmalarını izlemişlerdir.

Kaynaklar

Arık R. (2015). Grek ve Latin Kaynaklarına Göre Etrüskler, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler EnstitüsüTarih Anabilim Dalı Eskiçağ Tarihi Bilim Dalı Doktora Tezi

Dede T. (2017). Etrüsk Yeraltı Mezarlarında Duvar Resimleri, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Bölümü Yüksek lisan tezi

Orhun, M. (2009). Hititler'de Karaciğer Falı, KuĢ UçuĢu Falı ve Bunların Etrüskler'deki Uzantısı. *Gazi*

Akademik Bakış, 3 (5), s.231-250

Carlomagno N. (2010). Female Motor Activity in Ancient Times Methodological Aspects in Female Athletic Training in Ancient Times, International Quarterly of Sport Science,26-39

İmamoğlu M.,İmamoğlu G. (2018). Etrüsklerde Spor Aktiviteleri, Turkish Studies *Social Sciences Volume* 13/26: 725-744

Kyle, D.G. (2014). Sport and Spectacle in the Ancient World, John Wiley & Sons, Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex.

Lukas, G.(1982) Der Sport im Alten Rom. Berlin: Sportverlag.

Yılmaz, F., (2012). Arkaik Dönem Etrüsk ve Anadolu Mezar Resimlerinin Karşılaştırılması. Editör: Şahin, I. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İsmail Fazlıoğlu Anı Kitabı, Trakya Üniversitesi Yayınları. ss. 231-240

İnternet Kaynakları:

https://ekstrembilgi.com/tarih/etrusklerin-gunluk-hayati/

http://seyahat.mynet.com/etruskun-yeni-yaziti-1186311

http://www.edebiyatgazetesi.com/2014/11/19/etruskler-1-gunluk-hayat-2/

https://www.istanbulsanatevi.com/sanat-terimleri-kavramlar/etrusk-sanati-ve-etrusk-resmi-uzerine/

https://www.finestresullarte.info/856n_gli-etruschi-e-lo-sport.php

https://www.nytimes.com

Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Berkan BOZDAĞ- Okan Burçak ÇELİK***
** Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, brknbozdag@gmail.com*
*** Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, okanburcakcelik@hotmail.com*

ÖZET

Bu araştırmada; üniversitesi öğrencilerinin stres düzeylerinin belirli değişkenler üzerinden incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında Amasya Üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü ile türkçe, matematik ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören 308 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bu araştırma mevcut bir durumu betimlemeyi amaçlayan tarama modeli kullanılarak tasarlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenirliği Örücü ve Demir (2009) tarafından yapılan, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10) kullanılmıştır. Araştırmada cinsiyete göre kadın öğrencilerin, bölümlere göre diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin, sigara kullanımına göre ise sigara kullanan öğrencilerin stres düzeylerinin yüksek olduğu görülmekteyse de bu yüksekliğin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Ölçeğin yetersiz öz yeterlilik boyutunda ise beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stres düzeylerinin diğer bölümlere kıyasla anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler*:* Stres Düzeyi, Üniversite, Öğrenci

EXAMINATION OF STRESS LEVELS OF STUDENTS ACCORDING TO SOME VARIANCES

ABSTRACT

In this research; the purpose of this study was to examine the stress levels of university students. The study group consisted of 308 university students studying in Amasya University Physical Education and Sports Teaching Department and Turkish, Mathematics and Classroom Teaching Departments in 2018-2019 Academic Year. This research was designed using a survey model aimed at describing an existing situation. In the research the Perceived Stress Scale (PSS-10), developed by Cohen et al. (1983) validity and reliability of the Turkish version were performed by Örücü and Demir (2009), was used. In the research, it was determined that the female students studying in other departments according to gender, the students who smoke in other departments according to the department aspect, and the students who smoke were found to have high levels of stress. In the insufficient self-efficacy dimension of the scale, it was reached out that the stress levels of the physical education and sports students were meaningfully lower than the other departments.

Key Words*:* Stress Level, University, Student

GİRİŞ

Stres bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, iş verimini, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres durup dururken kendiliğinden oluşmaz. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişimlerin insanı etkilemesi gerekmektedir (Eren, 2001, s. 291). Stres ile ilgili birçok tanım yapılmıştır. Stresin kelime anlamına bakıldığında, Latince'de "Estrictia", eski Fransızca' da "Estrece" kelimesinden geldiği görülür. Anlamı zorlanma, gerilme ve baskıdır. 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18 ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiştir ve nesnelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik olarak yaşanan güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda kullanılmıştır. Yani stres, nesnenin ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca kelime "bütünlüğünü koruma" ve "esas durumuna dönmek için çaba harcama" halini de ifade eder (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Stresin Evreleri

Organizma zararlı etkenleri değerlendirirken, savaşma yada kaçma tepkisi / kararı verir. Bu kararı verirken öğrendiği davranış kalıplarını kullanır ve bunlarla, ya alışılagelmiş, mekanik biçimde davranır veya yeni kalıplar bulur. Bu süreçte bir dizi ruhsal ve bedensel işlev harekete geçmekte ve buna bağlı belirtiler ve yakınmalar oluşmaktadır. Strese karşı organizmanın tepkisine "genel uyum belirtileri" denir. Bu belirtiler üç aşamadan oluşmaktadır; tehlike aşaması, direnç aşaması ve çöküntü aşaması (Köknel, 1989, s. 247).

Söz edilen aşamalar, stres kuramındaki, organizmanın strese karşı tepkilerinin aşamalarıdır. Bu aşamalar kısaca açıklanacak olursa ; (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998)

- Alarm (Tehlike) aşaması; Organizmanın uyaranı stres olarak algıladığı ilk durumdur. Bu aşamada şu belirtiler görülür; göz bebekleri büyür, yüz soluklaşır, kalp atışları hızlanır, damarlar büzülür, soğuk ter akar, kan şekeri yükselir, mide asit salgılar. Stres faktörü ortadan kalkarsa bu belirtiler yavaşlar, gevşeme olur. Eğer devam ederse direnme aşamasına geçilir.
- Direnme aşaması; Stres yaratan etkenlere rağmen uyuma elverişli durum ortaya çıkarsa direnç oluşur. Organizmanın ilk aşamadaki belirtileri ortadan kalkar ve vücudun direnci de direnme aşamasında normalin üstündedir. Organizma direnirse stresi alt edebilir, aksi halde bu gerilim savunmayı zayıflatır ve tükenme aşamasına gelinir.
- Tükenme (çöküntü) aşaması; Stres uzun süreli olduğunda vücudun kapasitesi uyum çabası nedeniyle tükenir, savunma sistemi zayıflar ve bazı organik ve ruhsal hastalıklar ortaya çıkar.

Bireyde strese yol açan faktörler; siyasi istikrarsızlık, ekonomik bunalım, teknolojik değişim, çevre kirliliği gibi dış çevreyle ilgili olaylardan; ölüm, hastalık, boşanma, işsizlik, parasal sıkıntı, ailevi sorunlar gibi bireysel olaylardan ve iş yaşamından kaynaklanabilmektedir (Torun, 1996).

Canpolat (2006) stresin sonuçlarını "davranışsal", "fizyolojik" ve "psikolojik" sonuçlar olarak ele almış ve açıklamıştır. Alkol kullanımına yatkınlık stresin en sık karşılaşılan davranışsal sonucudur. Kısa süreli rahatlık hissi veren alkol gündelik sıkıntılardan kurtulma aracı olarak görülmekte ve gün geçtikçe alışkanlık halini almaktadır. Benzer durumlar sigara, uyuşturucu ve aşırı yeme alışkanlıkları içinde geçerlidir. Stresin neden olduğu bir diğer sonuç fizyolojik sonuçlardır. Öyle ki günümüzde birçok hastalık stresle ilişkilendirilmektedir. Bunlar; üreme

hastalıkları, dolaşım sistemi hastalıkları, kanser, kalp damar hastalıkları, içsalgı bezi hastalıkları ve sindirim sistemi hastalıklarıdır. Stresin psikolojik sonuçlarına ise uykusuzluk, kaygı ve depresyon örnek olarak gösterilebilir.

Son yıllarda teknolojinin gelişmesiyle ortaya çıkan hareketsizlik, stresli yaşam tarzı, düzensiz ve sağlıksız beslenme insan hayatını kötü bir şekilde etkileyip, değişik hastalık ve rahatsızlıkların ortaya çıkmasına, bunun sonucunda da sağlıksız, mutsuz ve yaşam kalitesi düşük bir toplumun oluşmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı toplumumuzun sosyal, kültürel ve ekonomik alanlarda geleceği olan üniversite öğrencilerinin üniversitesi öğrencilerinin stres düzeylerinin belirli değişkenler üzerinden incelenerek aralarındaki ilişkinin ortaya koyulmasıdır.

YÖNTEM

Bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelindedir. Bir araştırma geçmişteki ya da halen mevcut bir olayı var olduğu şekliyle betimlemeye yönelikse "tarama" modellerinden yararlanılır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ile bazı değişkenler arasında bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında Amasya Üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü ile türkçe, matematik ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören 308 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem belirlenirken evren öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye göre tabakalandırılmış ve ardından basit tesadüfi yönteme göre belirlenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu öğrencilerin cinsiyetöğrenim gördükleri bölüm, sigara kullanımı, ikamet yerlerine ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Araştırmada veri toplama aracı olarak Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenirliği Örücü ve Demir (2009) tarafından yapılan, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10) kullanılmıştır. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (0)", "Nadiren (1)", "Ara Sıra (2)", "Sık (3)" ve "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert türü ölçek üzerinde değerlendirmektedir. ASÖ-10'nun puanları 0 ile 40 arasında değişmektedir ve yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir. Algılanan Stres Ölçeğinin Türk kültüründe geçerli bir araç olarak kullanılabileceğini ortaya koymuşlardır. Cronbach alpha güvenirliğinin ise ilk boyut (6 madde) için 0.83, ikinci boyut (4 madde) için 0.71 olarak raporlamışlardır Eskin vd. (2013)

Verilerin analizi

Verilerin analizinde öncelikle tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. Bağımsız değişkenlerin her bir kategorisinin bağımlı değişkenler üzerinde normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Dolayısıyla ikinci araştırma sorusunda bağımsız değişkenin kategori sayısının iki olduğu durumlarda bağımsız gruplar t testi; ikiden fazla olduğu durumlarda varyans analizi

kullanılmıştırTüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0.01 ve 0.05 dikkate alınarak yorumlanmıştır. Betimsel istatistiklerin hesaplanmasında, parametrik testlerde SPSS 20 programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Örneklemin Demografik Özelliklere Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Grup	F	%
Cinsiyet	Kadın	138	44.8
	Erkek	170	55.2
	Toplam	**308**	**100.0**
Bölüm	Diğer	159	51.6
	Beden Eğt.	149	48.4
	Toplam	**308**	**100.0**
ikamet	Ev	166	53.9
	Yurt	142	46.1
	Toplam	**308**	**100.0**
ikamet	Ev	93	30.2
	Yurt	215	69.8
	Toplam	**308**	**100.0**

Tablo 2 : *Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Stres Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları*

Ölçek	Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Sd	S	t	p
Algılanan Stres	**Stres/Rahatsızlık Algısı**	Kadın	138	2.9819	308	,821	1.33	,183

	Erkek	170	2.8559		,826		
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Kadın	138	2.9221	308	,758	,392	,696
	Erkek	170	2.8882		,751		

p<.05

Algılanan stres ölçeğinin stres/rahatsızlık boyutu ve yetersiz öz yeterlik algısı boyutu ortalama puanları incelendiğinde kadın öğrencilerin stres düzeylerinin her iki boyutta da yüksek olduğu görünürken ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. (tablo 2)

Tablo 3 *Öğrencilerin Bölümlere Göre Stres Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları*

Ölçek	Boyut	Bölüm	N	$\bar{X}$	Sd	S	t	p
Algılanan Stres	Stres/Rahatsızlık Algısı	Beden Eğt.	149	2.8837	308	,800	,590	,556
		Diğer Böl.	159	2.9392		,849		
	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Beden Eğt.	149	2.8003	308	,698	2.340	,020
		Diğer Böl.	159	3.0000		,792		

p<.05

Algılanan stres ölçeğinin stres/rahatsızlık boyutu ve yetersiz öz yeterlik algısı boyutu ortalama puanları incelendiğinde diğer bölümlerde (türkçe, matematik ve sınıf öğretmenliği) öğrenim gören öğrencilerin stres düzeylerinin her iki boyutta da yüksek olduğu görünürken ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. (Tablo 3)

Tablo 4 *Öğrencilerin Sigara Kullanma Durumuna Göre Stres Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları*

Ölçek	Boyut	Sigara	N	$\bar{X}$	Sd	S	t	p
Algılanan Stres	**Stres/Rahatsızlık Algısı**	Evet	93	2.9229	306	,864	,148	,882
		Hayır	215	2.9078		,798		
	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Evet	93	2.9093	306	,738	,208	,835
		Hayır	215	2.8898		,798		

p<.05

Algılanan Stres Ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde stres rahatsızlık algısının sigara içen öğrencilerde ($\bar{X}$ =2.92) içmeyenlere oranla ($\bar{X}$ =2.90) daha yüksek olduğu görülürken yetersiz özyeterlik algısının sigara içmeyen öğrencilerde ($\bar{X}$ =2.90) sigara içenlere göre ($\bar{X}$ =2.88) çok küçük bir farkla da olsa daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak Algılanan Stres Ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının sigara kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Dolayısıyla sigara kullanımı algılanan stres için de anlamlı bir yordayıcı değişken değildir. (Tablo 4)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Algılanan Stres Ölçeğinin stres/rahatsızlık boyutunda ise kadın öğrencilerin puan ortalamalarının erkekler öğrencilerin puan ortalamalarından fazla olsada bu farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların bir çoğunda kadın öğrencilerin stres düzeyleri erkek öğrencilere kıyasla yüksek olduğu görülmektedir (Şanlı, 2006; Cahir, 1991; Humphrey ve ark. 1998; Moulds,2003). Anuradha ve ark. (2017) yaptığı çalışmada ise bizim çalışmamıza paralel olarak öğrencilerin cinsiyetleri ile stres düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edememiştir. Bodenlos ve ark. (2015) Öğrencilerin cinsiyetleri ile

AS puanlarını karşılaştırdığında; kızların AS puan ortalamalarını erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek bulmuştur. Savcı ve ark.(2014) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada cinsiyet ile AS'ni karşılaştırdıklarında; kızların ASÖ puan ortalamalarını erkeklere göre anlamlı olarak yüksek bulmuştur.

Algılanan Stres Ölçeğine ilişkin bulgular incelendiğinde ise amasya üniversitesi eğitim fakültesine abağlı diğer bölümlerde (Türkçe matematik, sınıf öğretmenliği) öğrenim gören öğrencilerin algılanan stres ölçeğinin her iki boyutunda puan ortalamalarının beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu görülürken bu farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde algılanan stres ölçeğinin her iki boyutunda sigara içen öğrencilerin puan ortalamaları içmeyenlere oranla daha yüksek olduğu görülürken bu farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. literatür incelendiğinde Yorulmaz (2007) sigara içen öğrencilerin stres düzeyini içmeyenlere göre anlamlı olarak yüksek bulmuştur. Yetersiz özyeterlik algısının sigara içmeyen öğrencilerde sigara içenlere göre çok küçük bir farkla da olsa daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak Algılanan Stres Ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının sigara kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Vatan ve ark. (2009) yaptığı çalışmada sigaraya başlama nedenleri arasında en çok stres/can sıkıntısını yer aldığını tespit etmiştir. Yazıcı (2007) araştırmasında bulgular bizim araştırmamızın tersine; sigara içen öğrencilerin, içmeyenlere oranla daha yüksek stres düzeyine sahip oldukları şeklinde bulgular elde etmiştir. Yukarıdaki bilgiler ışığında; cinsiyet, bölüm ve sigara kullanımı algılanan stres için de anlamlı bir yordayıcı değişken değildir.

Üniversite yaşamı bireylerin yaşamında önemli değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Üniversite eğitimi mesleki eğitimin yanı sıra kişilik gelişiminde, bireysel yaşamda ve sağlık davranışlarında da değişimlere neden olmaktadır. Bu değişim özellikle sağlık alanındaki tutum ve davranışlar yönünden önemlidir; çünkü öğrencinin sağlık ile ilgili tutum ve davranışları bireysel olarak kendisini, şimdiki ve gelecekteki yaşamında ailesini ve toplumu etkilemektedir. Toplumların sağlık düzeyi, toplumda sağlıklı bireylerin çoğunlukta olması ile ölçülür (Ayaz, Tezcan, Akıncı, 2005).

Bu sonuçlar neticesinde aşağıdaki öneriler sunulabilir.

- Toplumuzdaki önemi itibari ile üniversite öğrencilerinin mevcut yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik; gelir durumlarını iyileştirme amacıyla burs, fiziksel ve sosyal olanakları fazla olan yurt imkânı oluşturulmalıdır.
- Yerel yönetimler ile işbirliği içerisinde kültürel ve rekrasyonel faaliyetler planlanmalıdır.
- Üniversite yönetimleri stres düzeylerini düşürebilmek için not, sınav ve gelecek kaygılarını ortadan kaldırmaya yönelik yeni eğitim stratejileri geliştirilmelidir.
- Spor alanlarının yüz ölçümü artırılmalıdır.
- Üniversite öğrencilerinin spor faaliyetlerine katılımı artırıcı etkinlikler düzenlenmelidir.

Doğa Sporları Dersi Çevre Duyarlılığını Etkiler Mi?: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği

[1]*Yasin Arslan*
[1]*Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,*

ÖZET

Çalışmada amaçlanan, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören ve doğa sporları dersi alan öğrencilerin çevre duyarlılığı konusundaki bilinç seviyelerinin belirlenmesidir. Çalışmanın araştırma grubunu, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören yaş ortalamaları 21,4±1,75 olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 100 erkek ve 72 kız toplam 172 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Söz konusu öğrencilerin 80 tanesi tesadüfi olarak seçilmiş doğa sporları dersi almayan öğrencilerdir. Bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak, çalışma kapsamında öğrencilerin çevre ile ilgili bilgi, duyarlılık ve tutumlarını belirlemeye yönelik "Çevre Duyarlılığına ilişkin bir anket formu uygulanmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerin (aritmetik ortalama, standart sapma, frekans-yüzde) yanı sıra, parametrelerin gruplararası karşılaştırmalarında ilişkisiz (bağımsız) örneklemler için t-testi uygulanmıştır. Anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Çalışma kapsamında, cinsiyete göre öğrencilerin çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerinin genel puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p=0,050). Doğa sporları dersi alma durumlarına göre öğrencilerin çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerinin genel puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p=0,037). Doğa sporları dersi alan öğrencilerin çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerinin genel puan ortalamaları, dersi almayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler: Doğa sporları, çevre duyarlılığı, üniversite öğrencileri.

Does Outdoor Sports Course Affect Environmental Sensitivity?: A Case of Tokat Gaziosmanpaşa University

ABSTRACT

This study aims to determine the environmental awareness and sensitivity levels of School of Physical Education and Sports undergraduate students in Gaziosmanpaşa University. The research group of the study consisted of 172 undergraduate students (100 male and 72 female) with a mean age of 21.4 ± 1.75 in Gaziosmanpaşa University, School of Physical Education and Sports. Survey model was used in the study and the researh data was gathered with "Environment Sensitivity Survey" tool. Analysis of the data, descriptive statistics, t-test for unrelated samples was used. Significance was evaluated at $p<0.05$.

According to the results of this study, students' views towards environment sensitivity behaviours did show significant difference according to gender (p=0,050). Student which have environmental education was found to have more positive environmental information, environmental attitudes and environmental worldview (p=0,037).

Keywords: Outdoor sports, environment, environmental sensitivity, university students.

GİRİŞ

İnsanlığın varoluşuyla birlikte, insan ve doğa arasındaki mücadele zamanla ekoloji ile ekonomi arasındaki güç mücadelesine dönüşmüş ve bu mücadele insanoğlunu doğa karşısında yenik tarafta olma tehdidiyle karşı karşıya getirmiştir. Artan nüfusla birlikte çoğalan ihtiyaçlar, gelişen sanayi ve ülkelerin doğal varlıklarını tehdit eden kirlenmeler geride bıraktığımız yüzyıla damgasını vurmuştur (Tecer 2007).

Çevre sorunlarının kökeni insanların çevre hakkındaki görüşlerine ve tutumlarına dayanmakta, görüş ve tutumları da belirleyen bu konu hakkındaki eğitimlerdir. Çevre sorunlarının azaltılması için pozitif yönlü bir çevresel tutuma ya da bu yönlü tutum değişikliğine ihtiyaç bulunmaktadır. Çevre konusunda verilen eğitimler pozitif bir tutum oluşturulması, sorumluluk alınması, çevrenin korunması ve muhafaza edilmesi konusunda yardımcı olmaktadır (Thiengkamol ve Thiengkamol, 2012).

İnsan davranış ve düşünceleri, çevreye yönelik geliştirilen olumlu tutumlar ile birlikte kullanılarak çevre sorunlarının giderilmesinde kullanılabilir (Teksöz, 2010). Çevre eğitiminin başarısı için en önemli öğesinin öğretmen olduğu, eğer öğretmende dersleri çevreye yönelik hazırlayabilme bilgisi, becerisi ve sorumluluğu olmazsa çevre okur yazarı olan öğrencilerin yetişmesinin mümkün olmayacağı belirtilmektedir (Deniş 2007).

Çevre eğitimine katkı sağlamak amacıyla yapılan araştırmalarda ülkemizde Okulöncesi, İlköğretim ve Orta öğretim programı içerisinde ele alınan çevre konularının çevre bilincini geliştirme açısından yeterli olmadığı belirtilmektedir (Şimşekli 2001). Değerlerin ve çevrenin insan hayatındaki önemi düşünüldüğünde; çevreyi korumanın insanlara bir değer olarak kazandırılması gerektiğinin önemi daha iyi anlaşılacaktır.

Çevre için eğitimin, hem bilişsel, hem duyuşsal, hem de davranışsal amaçları vardır. Bilişsel alandaki amaçları, bireylerin ekolojik kültürünü, çevre okur-yazarlığını arttırmak, duyuşsal alandaki amaçları ise çevre ve çevre sorunlarına karşı değer, davranış ve tutumları oluşturmaktır (Doğan, 1997). Davranışsal amaçları ise çevresel sorunların çözümünde aktif olarak sorumluluk ve görev alan ve bu görevlerin yerine getirilmesi için çaba gösteren bireyler yetiştirmektir.

Bu çalışmada amaçlanan, Gaziosmanpaşa Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören ve doğa sporları dersi alan öğrencilerin çevre duyarlılığı konusundaki bilinç seviyelerinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören yaş ortalamaları 21,4±1,75 olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 100 erkek ve 72 kız toplam 172 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Söz konusu öğrencilerin 80 tanesi tesadüfi olarak seçilmiş doğa sporları dersi almayan öğrencilerdir

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak, Çalışma kapsamında öğrencilerin çevre ile ilgili bilgi, duyarlılık ve tutumlarını belirlemeye yönelik Çabuk ve Karacaoğlu tarafından geliştirilen "Çevre Duyarlılığına ilişkin bir anket formu uygulanmıştır (Çabuk ve Karacaoğlu 2003).

Bu form, öğrencilerin çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla 24 sorudan oluşmaktadır. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,81 bulunmuştur. Formda öğrencilerin çevreye karşı duyarlı olup olmadıklarına, örgün eğitim kurumlarında aldıkları çevre eğitiminin çevre duyarlılığı kazanmada yeterli olup olmadığına ilişkin görüşlerini almaya yönelik sorular yer almaktadır. Anket formunun cevap seçenekleri ilk yirmi soru için "Asla, Bazen, Her Zaman", sonraki dört soru için "Evet, Kısmen, Hayır" arasında değişmektedir. Cevap seçenekleri aşağıdaki puan aralıkları dikkate alınarak değerlendirilmiştir (Balcı 2007).

Seçenek	Puan Aralığı
Asla/Hayır	1,00–1,66
Bazen/Kısmen	1,67–2,34
Her Zaman/Evet	2,35–3,00

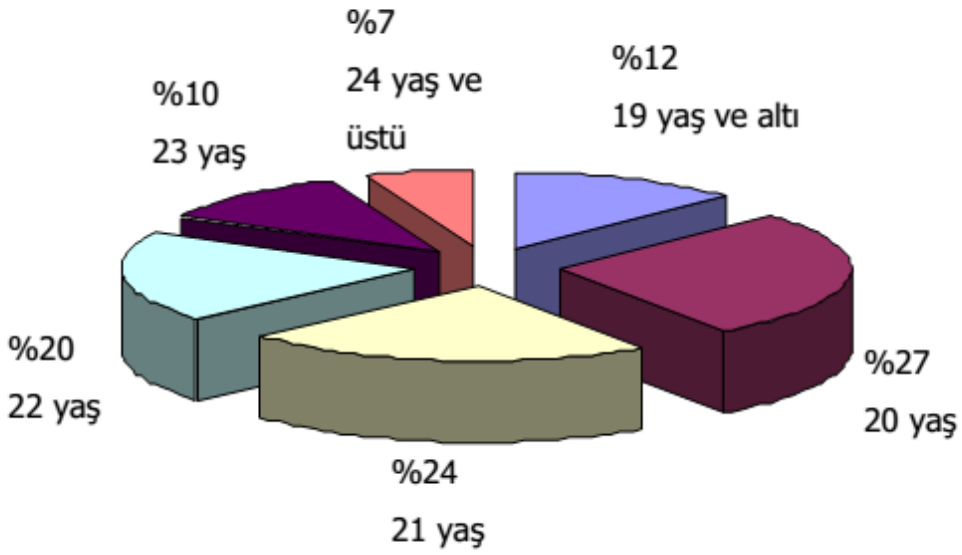
Verilerin Analizi

Çalışma için toplanan ölçekler, kontrol edilerek eksik veya aykırı gözlemler araştırma dışında tutulmuştur. Daha sonra geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanlar SPSS 15 (Statistical Package for Social Science for Personal Computers) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerin (aritmetik ortalama, standart sapma, frekans-yüzde) yanı sıra parametrelerin gruplararası karşılaştırmalarında ilişkisiz (bağımsız) örneklemler İçin t-testi uygulanmıştır. Anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

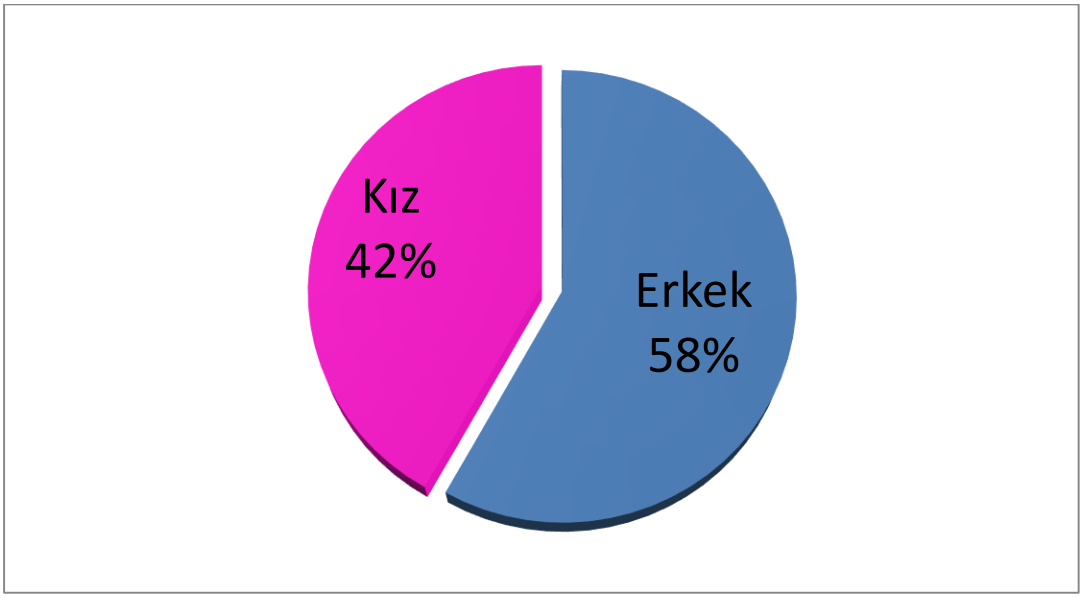
BULGULAR

Araştırmaya konu olan öğrencilerin Annelerinin çoğunlukla ilköğretim mezunu (%56,2) ve ev hanımı olduğu (%88,5), babalar arasında öğrenim düzeyinin daha yüksek (lise mezunu %42,4) ve memur olarak çalışanların (%26) çoğunlukta olduğu belirlendi. Uzun süre yaşadıkları yerleşim birimi olarak il %55, ilçe %27, köy %12 kasaba %6 olarak bulunmuştur.

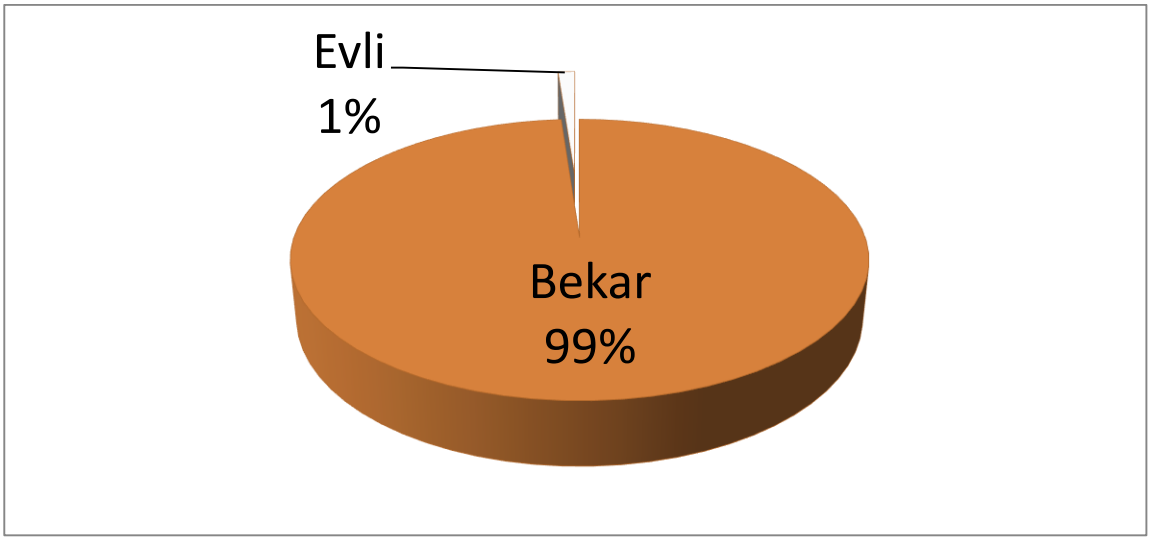
Grafik 1. Öğrencilerin Yaş dağılımları



Grafik 2. Öğrencilerin Cinsiyet dağılımları



Grafik 3. Öğrencilerin medeni durumları



Tablo 1. Öğrencilerinin boş zaman aktivitelerinin dağılımı

Boş Zaman Aktiviteleri	n	%
Sinema, tiyatro, konser vb. aktivitelere katılma	117	68,1
Kitap, gazete, dergi okuma	124,7	72,5
Doğa gezilerine katılma	85	49,4
Spor faaliyetleriyle ilgilenmek	160	93,0
Diğer	12	6,9
Sosyal sorumluluk projelerine katılma	10	5,8

BESYO öğrencilerinin boş zamanlarında %68,1'i (117 kişi) sinema, tiyatro vb. etkinliklere katıldığı, %72,5'i (124 kişi) kitap, gazete, dergi okuduğu, %49,4'ü (85 kişi) doğa gezilerine katıldığı, %93'ü (160 kişi) spor yaptığı, %5,8'i (10 kişi) sosyal sorumluluk projelerinde yer aldığı, %6,9'u (12 kişi) ise boş zamanlarında diğer aktivitelere katıldığı belirlenmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin cinsiyete göre çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerinin karşılaştırılması

Cinsiyet	Toplam Puan	n	t	p
Kız	56.70±7.12	72	1.936	0.050
Erkek	54.44±6.30	100		

Cinsiyete göre öğrencilerin çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerinin genel puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p=0,050). Kız öğrencilerin çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerinin genel puan ortalamaları, erkek öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu göze çarpmaktadır (p<0.05).

Tablo 3. Öğrencilerinin çevre duyarlılığı anket formu madde puan ortalamaları

Maddeler	Ortalama		SS	
	Deney	Kontrol	Deney	Kontro
1. Ozon tabakasına zararlı maddeleri içeren tüketim mallarını (deodorant ve diğer spreyleri) kullanmamaya dikkat eder misiniz?	2,20	2,10	0,50	0,51
2. Kendi aracınız olsa bile, hava kirliliğine yol açmamayı dikkate alarak toplu taşıma araçları kullanır mısınız?	2,12	2,04	0,55	0,60
3. Konuşurken ve çeşitli araçları kullanırken diğer insanların etkilenmemesine dikkat eder misiniz?	2,75	2,70	0,53	0,55
4.İnsanları hava kirliliği konusunda duyarlı olmaları için uyarır mısınız?	2.44	2,40	0,54	0,55
5. Temizlik maddelerini, zararlı kimyasal maddeler içerip içermediğine dikkat ederek mi satın alırsınız?	2.15	2,09	0,50	0,64
6.Su kullanımında her koşulda tutumlu musunuz?	2.57	2,50	0,50	0,53
7. Motor yağı, boya gibi zararlı kimyasal maddelerin kanalizasyona karışmamasına özen gösterir misiniz?	2,24	2,20	0,65	0,68
8.İnsanları, su kirliliği konusunda duyarlı olmaları için uyarır mısınız?	2,55	2,46	0,55	0,58
9. Yazı yazdığınız kâğıtların her iki yüzünü de kullanmaya özen gösterir misiniz?	2,75	2,60	0,56	0,50
10. Kâğıt peçete kullanımında her koşulda tutumlu musunuz?	2,40	2,38	0,65	0,60
11. Yetişebilmesi için uygun koşulları dikkate alarak fidan diker misiniz?	2,08	2,07	0,52	0,65
12. Atıkların çöp kutusuna ulaşmasına dikkat eder misiniz?	2,74	2,65	0,50	0,55
13. Atıkları, yeniden değerlendirilebilmeleri için uygun geri dönüşüm kutularına atar mısınız?	2,70	2,63	0,60	0,73
14.Çöpleri atarken sınıflandırır mısınız?	2,21	2,20	0,64	0,65
15.Çevrenizdeki insanları, toprak kirliliği konusunda duyarlı olmaları için uyarır mısınız?	2,27	2,25	0,55	0,58
16. Evli olsaydınız/iseniz, ekolojik dengeyi göz önüne alarak nüfus planlamasına dikkat eder misiniz?	2,55	2,51	0,60	0,51
17. İnsanlık için, insanlar ve hayvanlar üzerinde her türlü deney yapılmasını uygun görüyor musunuz?	1,73	1,72	0,45	0,63
18.Çevrenizdeki insanları, ekolojik dengenin korunması konusunda duyarlı olmaları için uyarır mısınız?	2,45	2,40	0,50	0,55
19. Çevre konusunda yapılan seminer, panel, konferans gibi bilimsel çalışmalara katılıyor musunuz?	1,81	1,82	0,50	0,62
20. Çevre konusunda çalışan gönüllü kuruluşların çalışmalarına katılıyor musunuz?	1,75	1,64	0,52	0,68
21. Hava kirliliği konusunda bilinçlenmeniz için yeterli eğitim aldığınıza inanıyor musunuz?	2,15	2,10	0,57	0,53
22. Su kirliliği konusunda bilinçlenmeniz için yeterli eğitim aldığınıza inanıyor musunuz?	2,0	2,01	0,60	0,67
23. Toprak kirliliği konusunda bilinçlenmeniz için yeterli eğitim aldığınıza inanıyor musunuz?	2,55	2,59	0,60	0,73
24. Ekolojik denge konusunda bilinçlenmeniz için yeterli eğitim aldığınıza inanıyor musunuz?	2,40	2,40	0,52	0,54
Genel Ortalama	**2,31**	**2,26**	**0,55**	**0,59**

Tablo 4. Öğrencilerin doğa sporları dersi alma durumlarına göre çevre duyarlılığı puan ortalamalarının karşılaştırılması

Ders Alma Durumu	n	Toplam Puan	t	p
Doğa Sporları Alan Öğrenciler	80	57.01±6.18	1.715	0.037**
Doğa Sporları Almayan Öğrenciler	92	55.65±6.60		

Doğa sporları dersi alma durumlarına göre öğrencilerin çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerinin genel puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p=0,087). Doğa sporları dersi alan öğrencilerin çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerinin genel puan ortalamaları, dersi almayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Doğa sporları dersi ve çevre duyarlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, öğretmen adaylarının çevresel tutum puanları ile ilgili doğa sporları dersi görüp görmemeleri arasında anlamlı bir fark vardır. Deniş (2007), Kıyıcı (2005), Uzun, Sağlam (2007) tarafından yapılan çalışmalarda da çevre ile ilgili ders görmüş olan öğrencilerin lehine anlamlı bir fark olduğu belirtilmiş, ancak derslerin uygulamalı mı yoksa teorik mi olduğu bilgisine ulaşılamamıştır. Ayrıca, Ünal ve Dımışkı (1999)' nın çalışmasında çevre ile ilgili ders gören öğrencilerin görmeyen öğrencilere oranla bilgi sorularında daha yüksek başarı gösterdikleri belirtilmiştir.

Çalışma kapsamında BESYO öğrencilerinin, %68,1'inin boş zamanlarında sinema, tiyatro vb. etkinliklere katıldığı (117 kişi) , %72,5'inin (124 kişi) kitap, gazete, dergi okuduğu, %49,4'ünün (85 kişi) doğa gezilerine katıldığı, %93'ünün (160 kişi) spor yaptığı, %5,8'inin (10 kişi) sosyal sorumluluk projelerinde yer aldığı, %5,8'inin (12 kişi) ise boş zamanlarında diğer aktivitelere katıldığı belirlenmiştir. Cinsiyete göre öğrencilerin çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerinin genel puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p=0,050). Kız öğrencilerin çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerinin genel puan ortalamaları, erkek öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu göze çarpmaktadır (p<0.05).

Doğa sporları dersi alma durumlarına göre öğrencilerin çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerinin genel puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p=0,037). Yapılan diğer çalışmalarda üniversite öğrencilerinin temelde aynı çevre bilgisine sahip olmalarına rağmen, kızların erkeklere göre daha olumlu çevre tutumu göstermeye eğilimli oldukları belirlenmiştir (Ek 2009, Şama 2003). Kağıtçıbaşı (1990)' na göre, genellikle kadınlardan sıcak, empatik, duyarlı, hoşgörülü, şefkatli, düşünceli, düzenli ve sorumlu davranmaları beklenmektedir. Toplumun bu rol beklentileri kızların çevreye karşı olumlu tutum ve davranışlar geliştirmelerini destekliyor olabilir.

Doğa sporları dersi alan öğrencilerin çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerinin genel puan ortalamaları, dersi almayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.037$).

Öğretmen adaylarının çevreye yönelik tutumları, teorik olarak çevre ile ilgili ders alıp almamalarına göre değişkenlik göstermektedir. Karatekin (2011) de lisede teorik olarak çevre dersi alan ve almayan öğretmen adaylarının çevreye yönelik tutumları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Engin (2003)'in yaptığı çalışmada, Biyoloji bölümünde okuyan öğrencilerin ekoloji dersi öncesi ve sonrası fen bilgisi ve çevre bilgi düzeylerinde anlamlı bir artış görülmüştür. Ancak, artan çevre duyarlılığıyla birlikte çevresel davranış ve çevresel tutumunda üst sınıflara doğru olumlu yönde değişmesi beklenirken, I. sınıf öğrencilerinin çevresel davranış ve tutumlarında beklenmeyen bir sonuç oluşmuştur. Bunun nedeni öğrencilerin özellikle son sınıflarda (3 ve 4. sınıf) okula ve derslere karşı ilgilerinin azalması olabilir (Littledyke, 2008).

Ayrıca, eğitim programlarının çevre bilgisi açısından zengin olmasına rağmen (Delibaş ve Babadoğan, 2009), uygulama ağırlıklı çevresel düzenlemelerin eksik ya da uygun olmaması ve eğitim uygulamalarını doğayla bütünleştiren etkinliklerin yetersizliği de bu sonucu doğurmuş olabilir.

Sonuç olarak, öğrencilerin doğa sporları dersi alma durumlarına göre çevre duyarlılığına ilişkin görüşlerinin genel puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları, çevreyle ilgili derslerde teorik bilgi yüklemekten ziyade, derslerin uygulamalı olarak öğrencilere anlatılmasının farkındalık ve duyarlılık açısından daha verimli olacağının göstergesi olabilir.

KAYNAKÇA

Tecer, S. (2007). Çevre için Eğitim: Balıkesir ili ilköğretim Öğrencilerinin Çevresel Tutum, Bilgi, Duyarlılık ve Aktif Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Zonguldak.

Şimşekli Y. (2001). Bursa'da "Uygulamalı Çevre Eğitimi" Projesine Seçilen Okullarda Yapılan Etkinliklerin Okul Yöneticisi ve Görevli öğretmenlerin Katkısı yönünden Değerlendirilmesi, U.Ü. Eğ. Fak. Dergisi, cilt: XIV, sayı: 1.

Thiengkamol, N., Thiengkamol, T. (2012). Factor Affecting Villagers Participation in Community Environment Developmen, Mediterranean Journal of Social Sciences, 3(11), 536 - 540.

Çabuk, B., Karacaoğlu, C. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Çevre Duyarlılıklarının incelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 36(1):190-197.

Deniş, H., Genç, H. (2007). Çevre Bilimi Dersi Alan ve Almayan Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Çevreye İlişkin Tutumları ve Çevre Bilimi Dersindeki Başarılarının Karşılaştırılması, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl: 8 Sayı:13. Burdur.

Kıyıcı Balkan, F. (2005). Aydoğdu, M., Doğru, M., Aslan, O., Özkaya, A.,(2005). İlköğretim Öğretmen Adaylarının Çevre Eğitimine Bakışı, XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi 28-30 Eylül, Denizli.

Uzun, N., Sağlam, N. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Çevreye Yönelik Bilgi ve Tutumlarına 'Çevre ve İnsan' Dersi ile Gönüllü Çevre Kuruluşlarının Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education) 33.Ankara.

Karatekin, K. (2011). Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Çevre Okuryazarlık Düzeylerinin Belirlenmesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ünal, S. Dımışkı, E. (1999). UNESCO-UNEP himayesinde çevre eğitiminin gelişimi ve Türkiye'de ortaöğretim çevre eğitimi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 16, 142-154.

Teksöz, G., Şahin, E. Ertepınar, H. (2010). Çevre okuryazarlığı, öğretmen adayları ve sürdürülebilir bir gelecek, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 39, 307-320.

Deniş, H., Genç, H. (2007). Çevre Bilimi Dersi Alan ve Almayan Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Çevreye İlişkin Tutumları ve Çevre Bilimi Dersindeki Başarılarının Karşılaştırılması, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl: 8 Sayı:13. Burdur.

Ek H.N, Kılıç N, Öğdüm P. (2009). Adnan Menderes Üniversitesinin farklı akademik alanlarında öğrenim gören ilk ve son sınıf öğrencilerinin çevre sorunlarına yönelik tutumları ve duyarlılıkları. Kastamonu Eğitim Dergisi;17:125-136.

Şama E. (2003). Öğretmen Adaylarının çevre sorunlarına yönelik tutumları. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi;23:99-110.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1990). İnsan aile kültür (3. Baskı), Remzi Kitapevi, İstanbul.

Littledyke, M. (2008). Science education for environmental awareness: Approaches to integrating cognitive and affective domains, Environmental Education Research, 14 (1): 1–17.

Delibaş, H., Babadoğan, C. (2009). A comparison of Biology teacher education programs in Germany, England and Turkey, Elementary Education Online, 8 (2): 556-566.

Doğan, M. (1997). Türkiye Ulusal Çevre Stratejisi ve Eylem Planı Eğitim ve Katılım Grubu Raporu, Ankara: DPT Müsteşarlığı ve Türkiye Çevre Vakfı.

Muay Thai Sporcularının Yaralanma Sıklığı Ve Mekanizmalarının İncelenmesi

Özgür Özdemir[1] , Neşe Toktaş[1], Ayşe Ateş[2]
[1] Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[2] Spor Bilim Uzmanı, Muay Thai Sporcusu

Özet

Amaç: Muay Thai tüm Dünyada yaygın olarak yapılan Tayland dövüş sanatıdır. Bu dövüş sporunda yumruk, tekme, diz ve dirsek vuruşları kullanılır. Bu nedenle yüksek oranda yaralanma sıklığı gerçekleşebileceği düşünülür. Araştırma, Türkiye Şampiyonasına katılmış Muay Thai sporcuları ile gerçekleştirilmiştir. Son bir yıl içerisinde antrenman ya da müsabaka anında yaralanan bireylere anket uygulanmıştır. Çalışmanın amacı, branşa ait özelliklere uygun ve yaralanma sıklığı ile mekanizmalarının incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya 400 Muay Thai sporcusu katılmıştır. 11-40 yaş aralığında 137 (39 kadın, 98 erkek) sporcu son bir yıl çerisinde yaralanmaya maruz kaldıklarını belirtmiş ve anket formunu doldurmuşlardır. Elde edilen veriler, SPSS 21,00 istatistik paket programı kullanılarak verilerin tanımlanmasında frekans ve yüzde değerler belirlenmiştir.

Bulgular: Spor yaşları 1-4 yıl olan kadın ve erkeklerin toplam yaralanma sıklığı oranları %73.3 bulunmuştur. Yaralanma ciddiyeti incelendiğinde bireylerin %54,7' si 1-7 gün, %32,1' i ise 30 gün ve üzeri spordan uzak kalmışlardır. Alt ekstremite(%56,1) ve baş boyun(%24.9) en sık maruz kalınan kısımlar olmuştur. Yaralanma türü olarak % 44,5'i kontüzyona maruz kalmışlardır. Sporcuların %66.2'si antrenmanda yaralanmıştır. Müsabakada en sık kaza 2. Raundda gerçekleşmiştir(%52.2). Sporcuların %54.7 'si yaz aylarında ve %40.9'u 19:00-24:00 saatleri arasında yaralandıklarını ifade etmişlerdir.

Sonuç: Sportif deneyim, mevsim ve yüklenme saatleri yaralanma oranını artırabileceği gözlemlenmiştir. Muay Thai sporunda baş boyun ve alt ekstremite en sık karşılaşılan bölge olmuştur. Aynı zamanda yaralanma türü olarak en çok kontüzyona maruz kalındığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor yaralanması, Muay Thai, Kontüzyon

INVESTIGATION OF INJURY FREQUENCY AND MECHANISMS OF MUAY THAİ ATHLETES

Abstract

Aim: Muay Thai is the martial art of Thailand that is widely performed all over the world. In this martial Sport, punches, kicks, knees and elbows are used. For this reason, it is thought that a high rate of injury can occur. The research was carried out with Muay Thai athletes who participated in the Turkish championship. In the last year, a questionnaire was applied to individuals who were injured during training or competition. The aim of the study is to examine the frequency of injury and mechanisms appropriate to the characteristics of the branch.

Method: 400 Muay Thai athletes participated in the study. Between the ages of 11-40, 137 (39 female, 98 male) athletes stated that they had been injured in the last year and completed the questionnaire. The data obtained were determined by using the SPSS 21.00 statistical package program and the frequency and percentages of the data were determined.

Results: The total incidence of injury was found to be 73.3% for men and women aged 1-4 years. When the severity of injury was examined, 54.7% of the individuals stayed away from sports for 1-7 days, 32.1% for 30 days and above. The lower extremities (56.1%) and head- neck (24.9%) were the most frequently exposed parts. 44.5% of the patients were exposed to contusion. 66.2% of athletes were injured in training. The most frequent accident in

the competition took place in the 2nd round (52.2%). 54.7% of athletes stated that they were injured in summer and 40.9% between 19: 00-24: 00 hours.

Conclusion: It has been observed that sportive experience, season and hours of loading can increase the rate of injury. Muay Thai sport was the most common site of head and lower extremities. At the same time, it was revealed that the most contusion was the type of injury.

Keywords: Sports injury, Muay Thai, Contusion

GİRİŞ

Spor günümüzde dünya üzerinde toplumu hareketlendirebilen ve yönlendirebilen yapısıyla önemli bir olgu haline gelmiştir. Artık birçok alt dallarla birlikte bir sektör halini almıştır. Özellikle medya faktörüde düşünüldüğünde sosyal ve politik açılımları ile birlikte ekonomik önemide göz ardı edilemez. Semtlerarası amatör müsabakalar. Dünya şampiyonaları ya da Olimpiyatlar insanları heyacanandıran organizasyonlar olmuşlardır(1, 2).

Uluslararası Olimpiat Komitesi(IOC) spor yaralanmalarını engelleme ve sporcuların sağlığını korumaya çok önem vermektedir. Komitenin bu bakışı göstermiştir ki spor yaralanmalarının değerlendirilmesi sadece epidemiyolojik bilgilerin sağlanması değildir. Yaralanma durumları ve sıklığındaki uzun dönem içindeki değişikliklerin izlenmesi için bir fırsattır. Böylece yaralanmalardan korunma için yönetimler geliştirilir. Bu nedenle IOC uzun dönemde yaralanmalardan korunma projesi ile katkıda bulunma istemiş ve 2008 Olimpiyat oyunları sırasında yaralanma sürveyans çalışması yapmıştır(3).

Spor yaralanması, sportif etkinlikler sırasında(müsabaka ya da antrenman) **v**ücudun tamamının ya da bir bölgesinin normalden fazla bir kuvvetle karşılaşması sonucunda dokuların dayanıklılık sınırının aşılmasıyla ortaya çıkan yaralanmalardır diye tanımlanır(4, 5). Spor yaralanmalarının %65-75'i önemsizdir ve sorun yaratmaz geri kalan kısmı ise kısa ya da uzun süreli bir tedaviyi gerektirir ve spora ara vermeyi zorunlu kılar. Bu süre 1-4 hafta arasında değişebilir (6).

Bu süre sporcular ve antrenörler için spordan uzak kalınan süre anlamına gelir ki bu işgücü kaybı çok önemlidir. İşte spor yaralanmasını benzeri diğer yaralanmalardan farklı kılan ve yaralanmanın ciddiyetini saptamak için kullanılan esaslar: yaralanma türü ve bölgesi. tedavinin şekli ve süresi, spordan uzak kalınan süre, kaybedilen işgünü, kalıcı hasar ve maliyettir(7). Aynı şekilde spor bilimleri ve spor tıbbı yıllardan beri yaralanma olgusunu araştırmakta sporcu sağlığı ve yaralanmalarını tedavi etmek, rehabilitasyon ve tekrar kondisyonlanmasını sağlamak ve yeni yaralanmaları önlemek için uğraşır(8,9,10).

*S*pora büyük maddi yatırımların yapılması, beraberinde sporculardan da üst düzeyde performans beklentisini gündeme getirmiştir. Kısa süre içinde başarı beklentisi, sporcuların sezona fiziksel ve ruhsal yönden hazırlanamadan maçlarda yer almasına neden olmaktadır. Genellikle bilinçsizce yapılan egzersizler sonucunda ve uygun olmayan ortamlarda antrenman yapılması, uygun olmayan malzeme kullanımı spor yaralanmaları sayısında önemli artışlara neden olmaktadır. Özellikle temas sporlarda antrenmanlarda koruyucu malzeme kullanımının az olması yaralanma riskini artırmaktadır. Ayrıca tekrarlayan stres ve mikrotravmalar sonrası görülen aşın kullanıma bağlı yaralanmalar spor yaralanmaları içinde önemli bir yer tutmaktadır(2).

Profesyonel sporcularda antrenman sayısının, antrenman süresinin ve yoğunluğunun artması aşırı kullanıma bağlı yaralanmaların sayısını da artırmıştır. Bunun yanı sıra antrenmanlara yeni başlayanların antrenman programlarındaki ani artışlar ve uzun süre aradan sonra tekrar antrenmanlara yoğun bir şekilde başlayanlarda da spor yaralanması riski daha fazladır(5).

Buz hokeyi, hentbol, basketbol, futbol, rugby yüksek yaralanma riski olan sporlardandır. Bu nedenle bu gibi takım spor dallarında yapılan çalışmaların sayısı yüksektir. Ancak takım sporlarındaki yaralanmalar için yaralanma tanımı, veri toplama yöntemi, katılımcıların yapısı ve analiz metodu aynı şartlar kullanılarak araştırılmalıdır(11).Tüm bu sorunların en aza indirgenmesi ya da önlenmesi için epidemiyoloji bilimi spor bilimleri ile ortak çalışarak katkı sağlar. Analitik Epidemiyoloji çalışmaları ile de yaralanmaların olasılık, risk ve sportif yaralanmaların meydana gelmesine katkıda bulunan faktörlerin saptanmaktadır(12).

Muay Thai Tayland'da ortaya çıkan bir dövüş sporudur. Tayland Boksu da denir. Başta Tayland olmak üzere Myanmar (eski adı ile Burma), Kamboçya, Laos gibi güneydoğu Asya ülkelerinde geleneksel anlamda çok sevilmesine karşın tüm Dünyada biraz kuralları değiştirilerek çok yaygın hale gelmiştir. Bu spor, yumruk, diz, dirsek ve tekmelerin kullanıldığı sert bir dövüş sanatıdır. Muay Thai yüksek yaralanma riski olan sporlardan olduğu düşünülmektedir. Amatör, profesyonel ve geleneksel düzeyde çok yaygın olarak gerçekleştirilmekte ve büyük izleyici kitlelerini peşinden sürüklemektedir.

Bütün Dünyada dövüş sporlarında da analitik epidemiyoloji çalışmaları ile yaralanmaların olasılık, risk ve oluşuna katkıda bulunan faktörler incelenmektedir. Taekwondo ve karete gibi dövüş sporlarına karşın Muay Thai Kicbok etkinlikleri sırasında oluşan yaralanma sıklığı ve epidemiyolojisi ile ilgili yayınlanmış bilgi daha az oranda bulunmaktadır. Grantland ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmaya göre bütün başlangıç ve profesyonel gruplarda en yaygın sprain ve strain gibi yumuşak doku yaralanmalarına rastlanmıştır. Ayrıca yeni başlayanlar için, 13.5 yaralanma/ 1000 katılımcı/yıl, amatörlerde 2.43 yaralanma/ 1000 katılımcı/yıl, profesyonellerde ise 2.79 yaralanma/ 1000 katılımcı/yıl gibi oranlara ulaşılmıştır. Bu sonuç, Taekwondo ve karete ile benzeşmekte olduğu bildirilmiştir(13).

Bu çalışmanın amacı, Türkiye Şampiyonasında farklı kategorilerde mücadele eden sporcuların yaralanma geçmişlerini sorgulayarak, alanın özelliklerine uygun tanımlayıcı ve analitik epidemiyoloji çalışması ile yaralanma sıklığı ve mekanizmalarını incelenmektir.

YÖNTEM

Girişim

Çalışmanın veri toplama işlemleri 08-15 Mart 2014 tarihleri arasında Kemer- Antalya' da Türkiye Şampiyonasında gerçekleştirilmiştir. Araştırma, Muay Thai Federasyonunun bilgisi ve izni, kulüp, antrenör ve sporcularının gönüllü onayı ile ulaşılabilen elit müsabık sporculara yönelik retrospektif bir araştırma girişimidir.

Şampiyonaya katılan bayan ve erkek sporcu bireyler dahil olma ve hariç tutulma esaslarına uygun olarak çalışmaya katılmış ve tüm turnuva süresince bilgilendirme yapılarak katılım sağlanmıştır. Sporculara ait bilgilerin gizliliği esas alınmıştır. Böylece bütün yaralanma formları düzgün bir şekilde saklanmış ve projenin raporlandırmasından sonra yok edilmiştir(14).

Katılımcılar ve Veri Toplama Yöntemi

Şampiyonada müsabık gönüllü 400 sporcuya ulaşılmış ve yaralanma öyküleri sorgulanmıştır. 138 sporcu kriterlere uygun yaralanma yaşadıklarını rapor etmişlerdir. Yaralanma formu olarak Uluslararası Olimpiyat komitesinin uyguladığı veri toplama anketleri doğrultusunda Muay Thai branşına uygun geliştirilmiş anket formları uygulanmıştır(3,14,15).

Katılımcı Popülasyonu: Dahil Etme ve Dışlama Kriterleri

Araştırmaya katılma kriterleri olarak Türkiye Şampiyonası'na katılmış olmak, son 12 ay içinde spordan uzak kalmayı gerektiren antrenman ya da müsabaka da gerçekleşen yaralanma öyküsü, kurum ve bireysel katılım izinlerinin alınması kabul edilmiştir. Sporcuların araştırmadan çıkarılma kriterleri olarak ise, katılım onayı reddi ve yaralanma sonrası kesintisiz spora devam edebilmesi olarak uygulanmıştır.

İstatistik

İstatistik yöntem olarak tanımlayıcı istatistik testleri uygulanmış ve bu analizler için Windows için SPSS 21.00 versiyonu istatistik yazılımı kullanılmıştır.

BULGULAR

Çizelge 1. Muay Tai Sporcularının Spor Yaşlarına Göre Dağılımı

	Yıl	CİNSİYET		
		KADIN f SY (%) **C(%)**	**ERKEK f** SY (%) **C(%)**	**TOPLAM f** SY (%) **C(%)**
Spor Yaşı	1-4 yıl	27(69.2) **(26.7)**	74(75.5) **(73.3)**	101(73.3) **(100)**
	5-9 yıl	9(23.1) **(39.1)**	2(14.3) **(60.9)**	23(16.8) **(100)**
	10-14 yıl	2(5.1) **(28.6)**	4(5.1) **(71.4)**	7(5.1) **(100)**
	15 yıl ve üzeri	1(2.6) **(16.7)**	3(4.4) **(83.3)**	6(4.4) **(100)**
	Toplam	39(100) **(28.5)**	98(100) **(71.5)**	137(100) **(100)**

SY (%): Spor yaşı, **C(%):Cinsiyet**

Çizelge 1.' de yaralanma geçiren kadın ve erkek sporcuların spor yaşlarına göre dağılımları incelenmiştir. Buna göre spor yaşı 1-4 yıl 101 kişi (%73.3), 5-9 yıl 23 kişi (%16.8), 10-14 yıl 7 kişi (% 5.1), 15 yıl ve üzeri olanlar ise 6 sporcu (%4.4) olarak gözlemlenmiştir.

Çizelge 2. Muay Thai Sporcularının Yaralanma Bölümlerine Göre Dağılımı

Vücut Bölgesi	CİNSİYET

		KADIN f YB (%) **C(%)**	ERKEK f YB (%) **C(%)**	TOPLAM f YB (%) **C(%)**
Yaralanma Bölgesi	Baş-yüz	6(15.4) **(21.4)**	22(22.4) **(78.6)**	28(20.4) **(100)**
	Üst üyeler	8(20.5) **(40)**	12(12.2) **(60)**	20(14.6) **(100)**
	Gövde - omurga	4(10.3) **(25)**	12(12.2) **(75)**	16(11.7) **(100)**
	Alt üyeler	21(53.8) **(28.8)**	52(53.1) **(71.2)**	73(53.3) **(100)**
	Toplam	39(100) **(28.5)**	98(100) **(71.5)**	137(100) **(100)**

*YB (%)Yaralanma Bölgesi, **C(%) Cinsiyet**

Çizelge 2' de yaralanma geçiren kadın ve erkek sporcuların yaralanma bölgelerine göre dağılımları incelenmiştir. Buna göre en sık yaralanma bölgesi 73 kişi (%53.3) ile alt üyeler olmuştur. 28 Muay Thai sporcusunda ise (% 20.4) baş-yüz bölgesi travmaları gözlemlenirken bunu 20 sporcuda (%14.6) alt üye yaralanmaları takip etmiştir.

Çizelge 3. Muay Thai Sporcularının Yaralanma Sonrası Spordan Uzak Kalma Sürelerine Göre Dağılımı(Yaralanmanın Ciddiyeti)

Gün	**CİNSİYET**		
	KADIN f YC (%) **C(%)**	**ERKEK f** YC (%) **C(%)**	**TOPLAM f** YC (%) **C(%)**
Spordan Uzak Kalma Süresi 1-3 gün	15(38.5) **(29.4)**	36(36.7) **(70.6)**	51(37.2) **(100)**
4-7 gün	5(10.3) **(20.8)**	19(19.4) **(79.2)**	24(17.5) **(100)**
8-21 gün	4(3.3) **(23.5)**	13(13.3) **(76.5)**	17(12.4) **(100)**
22- 29 gün	0(0) **(0)**	1(1) **(100)**	1(0.7) **(100)**
30-59 gün	8(20.5) **(40)**	12(12.2) **(60)**	20(14.6) **(100)**
60 gün ve üzeri	7(17.9) **(29.2)**	17(17.3) **(70.8)**	24(17.5) **(100)**
Toplam	39(100) **(28.5)**	98(100) **(71.5)**	137(100) **(100)**

*YC (%): Yaralanma ciddiyeti(Spordan uzak kalınan süre) **C(%): Cinsiyet**

Çizelge 3' de Yaralanmalara maruz kalan kadın ve erkek sporcuların etkinliklerden uzak kalma sürelerine göre dağılımları incelendiğinde 51 bireyin (% 37.2) 1-3 gün, 24 bireyinde (%17.5) 4-7 gün yani hafif dereceli kazalara maruz kaldığı ortaya çıkmıştır. Buna karşın 21 gün üzeri spordan uzak kalan toplam sporcu sayısı ise 45 kişi (% 32.8) olarak gözlemlenmiştir.

Çizelge 4. Muay Thai Sporcularında Yaralanmanın Gerçekleştiği Etkinlik Türüne Göre Dağılımı

	Tür	CİNSİYET		
		KADIN f ET (%) **C(%)**	**ERKEK f** ET (%) **C(%)**	**TOPLAM f** ET (%) **C(%)**
Etkinlik Türü	Antrenman	25(64.1) **(27.8)**	65(67) **(72.2)**	90(66.2) **(100)**
	Müsabaka	14(35.9) **(30.4)**	32(33) **(69.6)**	46(33.8) **(100)**
	Toplam	39(100) **(28.7)**	97(100) **(71.3)**	136(100) **(100)**

*ET (%):Etkinlik türü (Yaralanmanın gerçekleştiği yüklenme ortamı), **C(%): Cinsiyet**

Çizelge 3' de Yaralanmalara maruz kalan kadın ve erkek sporcuların hangi tür etkinliklerde yaralandığı dağılımlarına göre 90 bireyin (% 37.2) antrenmanda, 46 kişinin de (%17.5) müsabakada kaza yaşadığı ortaya çıkmıştır.

Çizelge 5. Muay Thai Sporcularında Yaralanmanın Gerçekleştiği Müsabaka Bölümüne Göre Dağılımı

	Raund	CİNSİYET		
		KADIN f MB (%) **C(%)**	**ERKEK f** MB (%) **C(%)**	**TOPLAM f** MB (%) **C(%)**
Müsabaka Bölümü	1.Raund	5(35.7) **(45.5)**	6(18.8) **(54.5)**	11(23.9) **(100)**
	2.Raund	5(35.7) **(20.8)**	19(59.4) **(79.2)**	24(52.2) **(100)**
	3.Raund	4(28.6) **(36.4)**	7(21.9) **(63.6)**	11(23.9) **(100)**
	Toplam	14(100) **(30.4)**	32(100) **(69.6)**	46(100) **(100)**

*MB (%): Müsabaka bölümü, **C(%): Cinsiyet**

Çizelge 5' de kadın ve erkek sporcuların müsabakalar sırasında bölümlere göre yaralanma geçirme dağılımları incelenmiştir. Buna göre en sık olarak 3. raund içerisinde 24 katılımcı (%52.2) kazaya maruz kalırken 1ve 2. raundda 11'er toplam, 22 kişi (%47.8) yaralanmıştır.

Çizelge 6. Muay Thai Sporcularında Yaralanmanın Gerçekleştiği Sırada Bulunulan Pozisyona Göre Dağılım

	Pozisyon	CİNSİYET		
		KADIN f YP (%) **C(%)**	**ERKEK f** YP (%) **C(%)**	**TOPLAM f** YP (%) **C(%)**
Yaralanma Pozisyonu	Hücum	5(35.7) **(29.4)**	12(37.5) **(70.6)**	17(37) **(100)**
	Savunma	9(64.3) **(31)**	20(62.5) **(69)**	29(63) **(100)**
	Toplam	14(100) **(30.4)**	32(100) **(69.6)**	46(100) **(100)**

*YP (%): Yaralanma pozisyonu, **C(%): Cinsiyet**

Çizelge 6' da bütün sporcuların müsabakalarda savunma ve hücum sırasında yaralanma geçirme dağılımlarına göre hücumda 17 (%37), savunmada 29 katılımcı (%63) travmaya maruz kalmıştır.

Çizelge 7 . Muay Thai Sporcularının Müsabakalarda Savunma Sırasında Yaralanmaya Neden Olan Tekniklerin Dağılımı

	Teknik	CİNSİYET		
		KADIN f ST (%) **C(%)**	**ERKEK f** ST (%) **C(%)**	**TOPLAM f** ST (%) **C(%)**
Savunma Tekniği	İplere kapalı Pozisyon	1(14.3) **(20)**	4(20) **(80)**	5(18.5) **(100)**
	Tek ayak Üzerinde Kalma	3(42.9) **(27.3)**	8(40) **(72.7)**	11(40.7) **(100)**
	Gardın Düşmesi	3(42.9) **(27.3)**	8(40) **(72.7)**	11(40.7) **(100)**
	Toplam	7(100) **(30.4)**	20(100) **(69.6)**	27(100) **(100)**

*ST (%): Savunma Tekniği, **C(%): Cinsiyet**

Çizelge 7' de kadın ve erkek Muay Thai sporcularında savunma sırasında, kazaya neden olan tekniklerin dağılımları incelenmiştir. Buna göre 5 sporcu (%18.5) iplere kapalı pozisyonda, 11 sporcu (%40.7) tek ayak üzerinde kaldığı için ve yine 11 kişinin de (%40.7) gardlarının düşmesi sonucu yaralandıkları ortaya çıkmıştır.

Çizelge 8. Muay Thai Sporcularının Antrenmanda Yaralanmaya Neden Olan Teknik Faktörlerin Dağılımı

	Nedenler	CİNSİYET		
		KADIN f AYN (%) **C(%)**	**ERKEK f** AYN (%) **C(%)**	**TOPLAM f** AYN (%) **C(%)**
Antrenmanda Yaralanma Nedenleri	Lapa Çalışması	8(32) **(44.4)**	10(15.2) **(55.6)**	18(19.8.) **(100)**
	Torba Çalışması	5(20) **(21.7)**	18(27.3) **(78.3)**	23(25.3) **(100)**
	Badi Hatası	8(32) **(21.6)**	29(43.9) **(78.4)**	37(40.7) **(100)**
	Badi Olarak Hata	4(16) **(30.8)**	9(13.6) **(69.2)**	13(14.3) **(100)**
	Toplam	25(100) **(28.5)**	66(100) **(71.5)**	91(100) **(100)**

AYN (%): Antrenmanda yaralanma nedeni, **C(%):Cinsiyet**

Çizelge 8' de kadın ve erkek Muay Thai sporcularında antrenmanlar sırasında, kazaya neden olan teknik faktörlerin dağılımları incelenmiştir. Buna göre18 sporcu (%19.8) lapa, 23 kişi (%25.3) torba çalışmalarında yaralanırken, 37 sporcu (%40.7) badilerin yaptığı hatadan, 13 kişi(%14.3) ise kendisi badi olarak yaptığı hatalardan dolayı yaralandığını belirtmişlerdir.

Çizelge 9. Muay Thai Sporcularının Yaralanma Türüne Göre Dağılımı

	Tür	**CİNSİYET**		
		KADIN f YT (%) **C(%)**	**ERKEK f** YT (%) **C(%)**	**TOPLAM f** YT (%) **C(%)**
Yaralanma Türü	Kas Gerginliği(Strain)	7(17.9) **(43.8)**	9(9.2) **(56.2)**	16(11.7) **(100)**
	Burkulma(Sprain)	9(23.1) **(47.4)**	10(10.2) **(52.6)**	19(13.9) **(100)**
	Çıkık(Dislokasyon)	3(7.7) **(33.3)**	6(6.1) **(66.7)**	9(6.6) **(100)**
	Çatlak	1(2.6) **(7.1)**	13(13.3) **(92.9)**	14(10.2) **(100)**
	Kırık(Fractur)	0(0) **(0)**	4(4.1) **(100)**	4(2.9) **(100)**
	Kontüzyon	17(43.6) **(27.9)**	44(44.9) **(72.1)**	61(44.5) **(100)**
	Sıyrık(Laserasyon)	2(5.1) **(14.3)**	12(12.2) **(85.7)**	14(10.2) **(100)**
	Toplam	39(100) **(28.5)**	98(100) **(71.5)**	137(100) **(100)**

*YT (%): Yaralanma Türü, **C(%):Cinsiyet**

Çizelge 9' da Sporcuların maruz kaldığı yaralanma türleri dağılımı incelenmiştir. Buna göre 61 kişi (%44.5) kontüzyon, 19 kişi (%13.9) sprain, 16 kişi (%11.7) kontüzyona maruz kaldıklarını bildirirken, 14 sporcunun (%10.2) çatlak ve 4 (%2.9) katılımcının da kırıkla sonuçlanan kaza yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Çizelge10. Muay Thai Sporcularında Yaralanmaların Antrenman-Müsabaka Saatine Göre Dağılımı

	Yaralanma Saati	**CİNSİYET**		
		KADIN f YS (%) **C(%)**	**ERKEK f** YS (%) **C(%)**	**TOPLAM f** YS (%) **C(%)**
Antrenman-Müsabaka Saati	**12:01-14:00**	0(0) **(0)**	2(2) **(100)**	2(1.5) **(100)**
	14:01-17:00	3(7.7) **(60)**	2(2) **(40)**	5(3.6) **(100)**
	17:01-19:00	2(5.1) **(13.3)**	13(13.3) **(86.7)**	15(10.9) **(100)**
	19:01-24:00	14(35.9) **(25)**	42(42.9) **(75)**	56(40.9) **(100)**
	24:00 ve üzeri	20(51.3) **(33.9)**	39(39.8) **(66.1)**	59(43.1) **(100)**
	Toplam	39(100) **(28.5)**	98(100) **(71.5)**	137(100) **(100)**

YS (%): Yaralanma saati, **C(%): Cinsiyet**

Çizelge 10' da Muay Thai sporcularında yaralanmaların etkinlik saatine göre dağılımı incelendiğinde, katılımcılardan 56 birey (%40.9) 19:01-24:00 saatleri arasında, 59 sporcu (%43.1) ise 24:00' den sonra müsabaka ve antrenmanlarda yaralanmaya maruz kaldıklarını bildirmişlerdir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmanın istatistiklerine göre oransal sıra ile 1-4 yıl ve 5-9 spor yaşına sahip olan sporcular yüksek düzeyde yaralanma oranına sahip olmalarının nedeni olarak deneyimsizlik ve risk kabullenme güdüsü düşünülebilir. Gümüş ve arkadaşları yaptığı çalışmada, 1-3 yıl spor yaşı olan Muay Thai sporcularının 6-7 yıl olanlara göre Saldırganlık ölçek puanlarının daha yüksek olduklarını ifade etmişlerdir(16). Stephen Strotmeyer ve arkadaşlarının 2016 yılında gerçekleştirdiği çalışmasında 1-9 yıl deneyime sahip sporcuların yüksek yaralanma riski ile karşı karşıya kaldıkları ifade edilmiştir(17).

Yaralanma Bölgesi değerlendirildiğinde ise kadın ve erkeklerde en sık yaralanan bölge olarak, sırası ile alt ekstremite ve baş yüz yaralanmaları olmuştur. Savunma ve hücumda tekme kullanımı sınırlamaların az olması bu sonucu doğurmuştur. Taşkin H., Arslan F. ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada toplamda alt ekstremite bölgelerinin yaralanma sayıları diğer bölgelere göre daha fazla olduğunu bildirmişlerdir(18). Grandland ve arkadaşları da aynı sonuca ulaştıklarını bildirmişlerdir(19). Zazryn T R. ve Finch C F. Arkadaşlarının 1985- 2001 yılları arasında profosyonel kickboksculardа yaptığı çalışmada, her 1000 müsabaka saatinde 25,6 oranla alt ekstremite, ardından yüz ve kafa yaralanmalarına rastladıkları belirtilmiş(20).

Yaralanma Ciddiyetinde, kadın ve erkeklerde 1-7 gün spordan uzak kalma ile sonuçlanan yaralanma oranı toplam popülasyonun yarısına geçtiği gözlenmiştir. Ortaya çıkan doku sınırını aşan yaralanmaların 1 hafta içince onarımının gerçekleşebildiği düşünülebilir.

Etkinlik türü yaralanmanın gerçekleştiği ortamı ifade etmektedir. Bu araştırmaya göre, katılımcıların % 66' sı antrenmanlar sırasında yaralandıklarını ifade etmişlerdir. Taşkin H., Arslan F. ve arkadaşlarının 70 yaralanmış sporcu ile yapmış olduğu çalışmada bayanların %20,8'i antrenmanda, %12,5' i müsabakada yaralanmış. Erkeklerinde % 28,3'ü antrenmanda, %23,9'u müsabakada yaralanmışlardır(18). Bu sonuçlar doğrultusunda antrenman anında koruyucuların kullanılmadığı, kişilerin antrenmanın ciddiyetinde yapılmadığını düşündürmüştür. Müsabaka türünde ise hakem faktörünü düşünerek ve kişilerin şampiyon olma ve diğer maçlara daha sağlıklı çıkma düşüncesiyle daha korunaklı olduğu ortaya çıkmıştır.

Kadın ve erkeklerin yaklaşık yarısı müsabakanın 2. raundu sırasında yaralandıklarını belirtmişlerdir. Müsabaka kısmının 1.raund ta sporcuların rakiplerini tanımak için daha az hamle yapmalarından dolayı yaralanmaların daha az olabilir. İkinci raund da müsabakanın daha hızlanmasıyla sporcuların birbirlerini çözmeleri ve daha net ataklara geçmeleri neden olabilir. Yine 3.raunt ise kondüsyonu azalan sporcuların mücadeleyi daha sakin yaptıklarından dolayı yaralanmaların daha az olduğu düşünülebilir.

Muay Thai müsabaka ya da antrenmanlarında yaralanmanın gerçekleştiği kaza hücum ederken mi yoksa savunma yaparken mi gerçekleşleştiği sorgulanmıştır. Buna göre rakip hücumuna karşı savunma yapan kadın ve erkek sporcular daha yüksek oranda yaralanma riski ile karşı karşıya kalmışlardır. Mücadele sporlarında savunma pozisyonunda rakibin darbelerine daha çok maruz kaldığından ve vücudun tümü aynı anda koruyamadığından dolayı bu sonuç ortaya çıkmış olabilir. Düşük de olsa yaralanmaların rakibin yenilme korkusu yüzünden kural dışı yaptığı vuruşlar ile de gerçekleştiği düşünülmektedir. Savunmada en sık yaralanma oranı

tek ayakta yakalanma ve gardın düşmesinde gözlemlenmiştir. Tek ayakta kalma Muay Thai branşında uyluğa vuruşun daha çok olmasından ve savunma sırasında tek ayakta kalan sporcunun dengesinin daha kolay bozacağından dolayı risk daha fazla olabilir. Ayrıca gardın düşmesiyle birlikte kişi başını ve vücudunu darbelere karşı koruyamayabilir.

Yaralanma türü incelendiğinde, kontüzyon yaralanmalarındaki oranın fazla olması bir yakın döğüş sanatı olan bu sporun karakteristik özelliğinden olduğu düşünülmektedir. Sürekli tekme ve yumruk eylemleri sonucu kontüzyon riski artma göstermektedir. Strain ve sprain yaralanmaları da sporcuların kas, tendon, ligament esnekliklerinin yetersizliğini düşündürmektedir.

Dudek J.,Bajorek W. Ve arkadaşları, kick boksçular ve boksörler üzerinde yaptığı çalışmada kontüzyon, eklem dislokasyonu, sprain ve strain yaralanmalarının motor organlarda görüldüğünü belirtmişlerdir(21). Zazryn T R. ve Finch C F. Arkadaşlarının 1985- 2001 yılları arasında profosyonel kickboksculardа yaptığı çalışmada, en cok laserasyon, kontüzyon ve yumuşak doku travmalarına rastlanmış(20). S Gartland,M H A Malik,M E Lovell çalışmalarında, özellikle yeni başlayanlar ve amatörlerde, kontüzyon ve laserasyon gibi yumuşak doku yaralanmalarının en sık rastlandığını ardında sprain ve strain geldiğini belirtmişlerdir(21).

Türkiye Şampiyonasında yaralanmaların yaklaşık % 80' lik oranında yaralanma saati 19:00 dan sonra olarak gözlemlenmiştir. Müsabaka ve antrenman saatlerinin 19:00 dan sonra gerçekleşmesi sporcuların biyolojik ritimlerini olumsuz yönde etkilemesinden kaynaklanmış olabilir. Ayrıca müsabakalar için geç saatlere kadar bekleyen sporcuların yorgunluktan dolayı algısal ve bedensel performans kayıpları yaralanma sayısını artırabilir.

Öneriler:

- Performans seviyesinde yarışan sporcuların ilk yıllarında antrenörler tarafından korunması ve eğitilmesi önerilebilir.
- Kask, dişlik, kuki ve tibia koruyucuları gibi güvenlik önlemlerinin antrenmanlarda da kullanılması önemsenebilir.
- Rakiplerin daha önceden izlenmesi ve sporcuların fitnes düzeylerinin yükseltilmesi gereklidir.
- Savunma tekniği hatalarının düzeltilmesi antrenörler tarafından çalışılabilir.
- Antrenman partnerlerinin tekniklerinin ve bilişsel düzeylerinin düzeltilmesi gerekebilir.
- Antrenman saatlerinin sirkadyen ritim zamanlamasına göre düzenlenebilir.
- Müsabaka turnuvalarının kısa sürelere sıkıştırılmak yerine esnek sürelere göre uzatılabilir.

KAYNAKLAR

1-J P Best, T, McIntosh, A S ve Savage, T N. Rugby World Cup 2003 injury surveillance Project. Br J Sports Med, 2005. s. 812–817.

2-Junge , A, ve diğerleri.Football Injuries During FIFA Tournaments and the Olympic Games, 1998–2001: Development and Implementation of an Injury-Reporting System. The American Journal of Sports Medicine, 2004, Cilt 32, s. 80.

3-3. Junge, A, ve diğerleri. Sports Injuries During the Summer Olympic Games 2008., 2009, The American Journal of Sports Medicine, Cilt 37, 11, s. 2165-2172.

4- Kalyon.TA. Spor hekimliği. 4. Ankara : Gülhane Askeri Tıp Akademisi Basımevi, 1997. s. 189.

5-Walsh, WM, ve diğerleri. Musculoskeletal ınjuries in sports. Shelton GL Walsh WM. The Team Physician's Handbook. 2. Philadelphia, 1997, s. 361-369.

6-Fohler, S. Sportverletzungen Spitta Verl (Spor Yaralanmaları). [çev.] Hakan Yaman. Ankara : Bağırgan Yayınevi, 2000. s. 10-19, 27-33,37-84.

7-Booher JM, Thibodeau GA. Athletic injury Assessment. 4. Basım, Mc Graw-Hill, 2000. s. 173-195,197-216,389-452.

8-Peterson, L ve Renström , P. Sports İnjuries. 3. basım .Martin Dunitz Ltd., 2002. s. Vİİ- Vİİİ.

9-Anderson, MK, Hall , J K ve Martin , M. Foundations of Athletic Training Prevention, Assessment and Management. basım yeri bilinmiyor : Lippincott Williams& Wilkins, 2004. s. 4-17.

10-Brooks , J H M, ve diğerleri. Epidemiology of injuries in English professional rugby union: part 1 match injuries. 39, 2005, Br J Sports Med, s. 757–766.

11-Junge , A, ve diğerleri. Injuries in youth amateur soccer and rugby players comparison of incidence and characteristics. 38, 2004, Br J Sports Med, s. 168–172.

12-Yoon , Y S, Chai , M ve Shin, D W. Football Injuries at Asian Tournaments. 2004, The American Journal of Sports Medicine, Cilt 32, s. 6-41.

13-Sam Gartland, Mohammad Hammad Malik, Martyn Lovell,. A Prospective Study of Injuries Sustained During Competitive Muay Thai Kickboxing., Clin J Sport Med 2005;15:34–36

14- Junge , A, ve diğerleri. Injury Surveillance in Multi-Sport Events - the IOC Approach. 2008, Br. J. Sports Med, s. 1-13.

15-Orchard , J and Seward , H. Epidemiology of injuries in the Australian Football League, seasons 1997–2000. 2002, Br J Sports Med, Cilt 36, s. 39–45

16- Gümüş H., Yetim A.. Tortop Y., Işık Ö., Bireysel temas gerektiren mücadele sporlarından muay-thai ve güreş sporcularının saldırganlık davranışlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi, Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri dergisi, Temmuz / Ağustos / Eylül 2014 Sayı: 12 Cilt: 4

17- Strotmeyer et al. Epidemiology of Muay Thai fight-related injuries, Injury Epidemiology (2016) 3:30

18- Taşkin H., Arslan F., Kaya M., Gevat C., Kumartaşlı M., Erkmen N., Taskin M., Examınatıon of the ınjurġes on the muaythai athletes. Ovidius University Annals, Series PhysicalEducationandSport / Scıence, MovementandHealth, Vol. 10 ISSUE 2, 2010, Romania

19- S Gartland,M H A Malik,M E Lovell, Injuryandinjuryrates in MuayThaikickboxing, Br J Sports Med2001;35:308–313

20- Zazryn T R.,Finch C F., McCrory P., A 16 yearstudy of injuriestoprofessionalkickboxers in thestate of Victoria, Australia. Br J Sports Med 2003;37:448–451

21- Dudek J.,Bajorek W., Czarny W, Król P., Rzepko M., Litwiniuk A., Injuriesto motor organsamongboxingandkick-boxingcontestants in sportsclubs in SubcarpathianVoivodeship in Poland. Journal of Combat Sports andMartialArts© Medsportpress, 2011; 1(2); vol. 2, 35-38

Zihinsel Engelli Erkek ve Kiz Çocukların Fiziksel Özellikleri ile Yer Değiştirme ve Obje Kontrol Becerilerinin Karşılaştırılması

[1]*Erkan GÜLGÖSTEREN*, [2]*Mehmet Akif ZİYAGİL*

[1]*Mersin Universitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 3343, Mersin-Türkiye*
[2]*Mersin Universitesi Rektörlüğü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, 3343, Mersin-Türkiye*

Özet

Amaç: Düşük hareket becerileri ve fiziksel uygunluk zihinsel engelli çocukların yaşam boyu sağlık düzeylerini olumsuz etkileyerek onların şişmanlığa ve kronik hastalıklara yakalanma riskini artırarak çocukluktan yetişkinliğe günlük yaşamda bağımsızlığı sınırlayacaktır. Bu çalışma, zihinsel engelli erkek ve kız çocukların fiziksel özellikleri ve temel hareket becerilerinin karşılaştırılmasını amaçlamaktadır.

Metot: Veriler 2018 yılı Şubat, Mart ve Nisan aylarında Mersin İli İzem Rehabilitasyon Merkezinde ortalama yaşları 7,03±0,50 yıl olan zihinsel engelli 60 erkek ve ortalama yaşları 6,94±0,58 yıl olan 19 kız çocuktan toplandı. Katılımcıların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümlerinin yapılmasından sonra temel hareket beceri düzeyleri Büyük Kas Becerilerini Ölçme Testi (BÜKBÖT) ile belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle egzersiz, egzersiz +video ve kontrol grubu arasında Kruskall Wallis testi ve her grubun ön ve son test karşılaştırmalarında Wilcoxon testi kullanılmıştır.

Bulgular: Bu çalışmanın bulguları, erkek ve kızlar arasında yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kütle indeksi bakımından anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir. Sürat, sekme, atlama, yana kayma gibi yer değiştirme becerilerde erkek ve kız çocuklar arasında anlamlı farklılık yoktur. Obje kontrol becerileri bakımından çift el sopa ile topa vuruş, yakalama ve temel yüksek atış becerileri erkek ve kız çocuklar arasında farklılaşmazken sadece ayak ile şut becerisinde anlamlı farklılık gözlenmektedir.

Sonuç: Zihinsel engelli erkek ve kız çocuklarda ayak ile şut becerisi hariç sürat, sekme, atlama, yana kayma gibi yer değiştirme ve çift el sopa ile topa vuruş, yakalama ve temel yüksek atış gibi obje kontrol becerilerde farklılaşma yoktur.

Anahtar kelimeler: Lokomotor, obje kontrolü, zihinsel engelli çocuklar.

COMPARISON OF THE PHYSICAL CHARACTERISTICS, LOCOMOTOR AND OBJE CONTROL SKILLS BETWEEN MALE AND FEMALE INTELLECTUAL DISABLED CHILDREN

Summary

Aim: Low movement ability and physical fitness will adversely affect the lifelong health of intellectual disabled children by limiting their independence from childhood to adulthood and lead to health problems by increasing the risk of developing obesity and chronic diseases. This study aims to compare the physical characteristics and basic movement skills of intellectually disabled boys and girls.

Method: Data were collected from the intellectual disabled boys and girls with a mean age of 7.03 years to 6.99 years at Mersin City Center Izem Rehabilitation Center in February, March and April 2018. After measurement of body height and body weight, basic movement skill levels have been determined by the Test of Gross Motor Development (TGMD). Mann Whitney U test was used to compare the mean values between boys and girls.

Results: The results of this study showed that there was no significant difference between boys and girls in terms of age, body height, body weight and body mass index. Also, there was no significant difference between boys and girls in the skills of locomotor, such as speed, hop, leap, and gallop. In terms of object control skills, double hand strike, catching and basic high-throw skills are not different between boys and girls, but there was only a significant difference in the skill of kicking the ball with foot.

Conclusion: It can be concluded that only significant difference was observed between two genders while locomotor and object control skills were not differentiated between two genders.

Key words: Locomotor, object control, intellectual disabled children.

Giriş

Temel hareket eğitimi, yaşam boyu fiziksel aktivite veya spor etkinliklere katılmak isteyen sağlıklı veya engelli tüm bireylerin becerileri geliştirmek için gereklidir. Bu eğitim temel hareket becerileri, temel motor becerileri ve spora özgü becerilerden oluşur. Tüm motor ve spor becerileri, hareket eğitiminin başlangıcındaki lokomotor ve nesne kontrol yeteneklerini kapsayan temel hareket becerilerinin geliştirilmesi üzerine kuruludur (Balyi, 2001; Payne ve Isaacs, 2002; Gallahue ve Donnelly, 2003). Sprint, sekme, sıçrama ve yana kaymayı kapsayan lokomotor becerileri ile iki el sopa ile topa vurma, yakalama, topa ayakla vuruş ve atmadan oluşan obje kontrol becerileri temel hareket becerilerini oluşturmaktadır. Bu eğitim sürecinde, becerinin sonucuna değil inşa sürecine odaklanmalıdır. Bir çocuğun ne kadar hızlı veya uzun sürede geliştiği önemli değildir. Ancak tüm kriterleri sağlayarak bu beceriyi doğru şekilde yapması önemli sayılmaktadır.

Bilgisayar destekli eğitim ve sanal gerçeklik uygulamalarının geliştirilmesi, spor, fiziksel uygunluk ve beden eğitimi bilgisi sağlamak için kullanılmaya başlanmıştır (Silverman, 1997). Beden eğitiminde modelleme gereklidir çünkü bir beceri göstererek öğrenmeye izin vermektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin çoğunluğu, video görüntüleriyle modelleme talimatını kullanmaya çalışmaktadır (Darden ve Shimon, 2000). Video gösterimi ile modelleme yöntemi, egzersizlerin performans kriterlerinin başka bir kişi tarafından temsil edilmesine dayanmaktadır (Schmidt, 1991). Modellemeyi kullanan kişi aynı yaş grubundaki öğrencilere göre daha verimli bir şekilde performans gösterebilir (Carroll ve Bandura, 1990). Beden eğitimi derslerinde çoklu ortam araçlarının çeşitliliği ve önemi artmaktadır (Zhang, 2012). Düşük hareket becerileri ve fiziksel uygunluk zihinsel engelli çocukların yaşam boyu sağlık düzeylerini olumsuz etkileyerek onların şişmanlığa ve kronik hastalıklara yakalanma riskini artırarak çocukluktan yetişkinliğe günlük yaşamda bağımsızlığı sınırlayacaktır. Tüm engellilerin yaşam kalitelerinin artırılması için temel hareket eğitimi gerekli gözükmektedir. Bu çalışma, zihinsel engelli erkek ve kız çocukların fiziksel özellikleri ve temel hareket becerilerinin karşılaştırılmasını amaçlamaktadır.

Materyal ve Metot

Veriler 2018 yılı Şubat, Mart ve Nisan aylarında Mersin İli İzem Rehabilitasyon Merkezinde ortalama yaşları 7,03±0,50 yıl olan 60 erkek ve ortalama yaşları 6,94±0,58 yıl olan 19 kız zihinsel engelli çocuk olmak üzere toplam 79 katılımcıdan toplandı. Erkek ve kız çocukların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümlerinin yapılmasından sonra Temel hareket becerilerinin değerlendirilmesinde Ulrich'in (2000), geliştirdiği Test of Gross Motor

Development-Second Edition (TGMD-2) testinin Tepeli (2007) tarafından Türkiye standardizasyonu yapılan Büyük Kas Becerilerini Ölçme Testi (BÜKBÖT) kullanılmıştır. Bu test ile sürat, sekme, atlama, yana kaymayı kapsayan yer değiştirme becerileri ile çift el sopa ile topa vuruş, yakalama, ayak ile şut ve temel yüksek atışı kapsayan obje kontrol becerileri belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle erkek ve kız gruplar arasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Bulgular ve Tartışma

Bu çalışmanın amacı, zihinsel engelli erkek ve kız çocukların fiziksel özellikleri ile temel hareket becerilerinin karşılaştırılmasıdır. Çocuklarda hareket eğitimine erken başlanılması çocukların biyolojik potansiyeline ulaşmasında kritik bir öneme sahiptir. Çünkü bu eğitimin başlatılmasındaki gecikmeler sonraki gelişim dönemlerinde tam olarak telafi edilmez (Balyi, 2001). Temel hareket becerileri ile temel motor becerileri geliştirerek temel spor becerilerini öğrenme için gereken alt yapıyı oluşturmuş oluruz.

Bu çalışmanın bulguları erkek ve kızlar arasında yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kütle indeksi bakımından anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir. Sürat, sekme, atlama, yana kayma gibi yer değiştirme becerilerde erkek ve kız çocuklar arasında anlamlı farklılık yoktur.

Her ne kadar erkeklerde ve kadınlarda vücut boyutlarındaki farklılıklar gebeliğin başında ortaya çıksa da, ergenlik döneminde temel antropometrik farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Ergenliğin başlangıcına kadar olan bu farklılıklar düşük cinsel dimorfizm seviyelerinin bir sonucudur (Bukowski ve ark. 2007; Wells 2007). Jandric (2010) okul çocuklarında fiziksel aktivitenin çocukların normal büyüme ve gelişme açısından önemini incelemiştir. Jandric'in çalışmasının sonuçları, fiziksel aktivite seviyesindeki kız ve erkek çocuklar arasındaki farkların önemli bir tahmin aracının oyun oynamak veya ev dışında geçirilen süre olduğunu göstermiştir. Bu, oyunların erkekler ve kızlar arasındaki fiziksel aktivitedeki farklılıkların önemli bir göstergesi olduğu anlamına gelmektedir.

Obje kontrol becerileri bakımından çift el sopa ile topa vuruş, yakalama ve temel yüksek atış becerileri erkek ve kız çocuklar arasında farklılaşmazken sadece ayak ile şut becerisinde erkeklerin lehine anlamlı farklılık gözlenmektedir. Zihinsel engelli erkek ve kız çocuklar arasında cinsiyete bağlı farklılığın gelişmediği diğer hareket becerilerine kıyasla ayakla şut becerisindeki gözlenebilir ve belirgin farklılığın olması sosyal ortamlar, eğitim ve televizyonlarda futbolla ilgili birçok örneği daha çok erkek engellilerin gözlemlemesinden ve taklit etmesinden veya teşvik edilmesinden kaynaklanabilir.

Bu konuda daha çok sayıda erkek ve kız zihinsel engellinin katıldığı çalışmalar ile fiziksel ve temel hareket becerilerinin araştırılması daha yararlı olabilir.

Tablo 1. Zihinsel engelli erkek ve kız çocukların fiziksel özelliklerin karşılaştırılması.

	Erkek (n=60)		Kız (n=19)				
Değişkenler	**X**	**SS**	**X**	**SS**	**MWU**	z	**Asymp. Sig.**
Yaş (yıl)	7,03	0,50	6,99	0,64	552,0	-,207	,836
Boy Uzunluğu (cm)	126,98	8,42	122,84	7,55	410,0	-1,838	,066
Vücut Ağırlığı (kg)	27,60	7,38	24,32	6,12	412,0	-1,816	,069
Beden Kütle İndeksi (kg/m²)	16,90	3,36	15,97	2,78	462,5	-1,233	,217

Tablo 2. Zihinsel engelli erkek ve kız çocukların yer değiştirme ve obje kontrolü becerilerinin karşılaştırılması. karşılaştırılması.

Grup	**Değişkenler**	**Erkek (n=60)**		**Kız (n=19)**				
		X	**SS**	**X**	**SS**	**MWU**	z	**Asymp. Sig.**
Yer Değiştirme Becerileri	**Sürat**	0,92	0,94	0,74	0,99	498,5	-,876	,381
	Sekme	1,16	1,76	1,11	1,66	561,5	-,111	,912
	Atlama	0,25	0,60	0,16	0,37	551,0	-,328	,743
	Yana Kayma	2,03	1,99	2,32	2,21	532,0	-,452	,651
Obje Kontrol Becerileri	**Çift el sopa ile topa vuruş**	1,31	1,23	1,32	1,45	547,5	-,267	,790
	Yakalama	1,80	1,69	1,34	1,39	492,5	-,914	,361
	Ayak ile şut	2,30	1,52	1,37	1,42	342,5	-2,701	**,007****
	Temel yüksek atış	2,08	1,54	0,90	1,43	520,0	-,620	,535

REFERANSLAR

Balyi, I. (2001). Sport system building and long-term athlete development in Canada: the situation and solutions. Coaches Report, 8(1), 25-28.

Gallahue, D.L. & Donnelly, F.C. (2003). Movement Skill Acquisition. In: Developmental Physical Education for all Children. 4th ed.Champaign, IL: Human Kinetics. Pp: 257-75.

Payne, V.G., Isaacs, L.D. (2002). Human Motor Development: A Life Span Approach. 5th ed. Mountain view, California: Mayfield. Pp:434-5.

Silverman, S. (1997). Technology and physical education: present, possibilities and potential problems. Quest, 49:306-314.

Stanescu, M. Stoicescu, M. & Ciolca, C. (2011). Computer use in physical education and sports teaching. The 7th International Scientific Conference E-Learning and Software For Education, Bucharest.

Carroll, W. R. Bandura, A. (1990). Representational guidance of action production in observational learning: a causal analysis. J. Mot. Behav., 22(1), 85-97.

Darden, G. & Shimon, J. (2000). Revisit an "old" technology: videotape feedback for motor skill learning and performance. Strategies, 13(3), 17-21.

Schmidt, R. A. (1991). Motor learning and performance: from principles to practice. Human Kinetics Pub.

Tepeli, K. (2007). Büyük kas becerilerini ölçme testi (BÜKBÖT)'nin Türkiye standardizasyonu. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Ulrich, D. A. (2000). The test of gross motor development (2nd edition). Austin, TX: PRO-ED Publishers.

Zhang, K. (2012). An analysis of the relation between multimedia assisted instruction and physical education. International Conference On Future Computer Supported Education, Seoul, South Korea, 759-764.

Bukowski, R., Smith, G. C., Malone, F. D., Ball, R. H., Nyberg, D. A., Comstock, C. H., ... & Craigo, S. D. (2007). Human sexual size dimorphism in early pregnancy. *American journal of epidemiology*, *165*(10), 1216-1218.

Wells, J. C. (2007). Sexual dimorphism of body composition. Best practice & research Clinical endocrinology & metabolism, 21(3), 415-430.

Jandric, S. (2010). Differences between boys and girls in terms of physical activity. Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport, 8(1), 1-7.

Engelli Erkek Çocukların Fiziksel Özellikleri İle Temel Hareket Becerilerine Rölatif Yaşın Etkisi

[1]Erkan GÜLGÖSTEREN , [2]Mehmet Akif ZİYAGİL

[1]Mersin Üniversitesi Rektörlüğü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
[2]Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet

Amaç: Düzenli fiziksel ve sportif etkinlikler zihinsel engelli çocukların obezite ve düşük fiziksel uygunluk seviyelerinin iyileştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Literatürde, aynı yılın farklı aylarında doğan sağlıklı çocuklarda rölatif yaşa bağlı fiziksel ve hareket becerilerinin farklılaştığı gösterilmiştir. Bu çalışmanın amacı, rölatif yaşa bağlı engelli erkek çocukların fiziksel özellikleri ile temel hareket becerilerinin farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmaktır.

Materyal ve Yöntem: Veriler 2018 yılı Şubat, Mart ve Nisan aylarında Mersin İli İzem Rehabilitasyon Merkezinde ortalama yaşları 6,94±0,58 yıl olan zihinsel engelli erkek çocuklardan toplandı. Katılımcıların yaşları ay cinsinden hesaplanarak 71-76 ay, 77-84 ay ve 85-93 ay olarak üç gruba ayrıldı. Temel hareket beceri düzeyleri Büyük Kas Becerilerini Ölçme Testi (BÜKBÖT) ile belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle gruplar arası karşılaştırmada Kruskall Wallis testi kullanılmıştır.

Bulgular: Bu çalışmanın bulguları, fiziksel ve sportif aktivite programına katılmayan zihinsel engelli erkek çocuklarda ortalama boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kütle indeksi bakımından üç grup arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. Yine hem yer değiştirme hem de obje kontrol becerilerinde üç grup arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Sürat, sekme, atlama ile temel yüksek atış becerilerinde üç grup sıfır puan alırken yana kayma, çift el sopa ile vuruş, yakalama ve ayak ile şut becerilerinde katılımcılar düşük puanlar almışlardır. En belirgin şekilde sadece ayak ile şut becerisinde üç grubun hepsi olumlu şekilde puan almıştır.

Sonuç: Rölatif yaş değişkenine bağlı zihinsel engelli erkek çocuklarda fiziksel özellikler ve temel hareket becerileri farklılaşmamaktadır. Sadece düşük seviyede ayak ile şut becerisini sergileme yeteneğinde anlamlı farklılığa sahip oldukları gözükmektedir.

Anahtar kelimeler: Rölatif yaş, zihinsel engelli, temel hareket becerileri.

THE EFFECT OF RELATIVE AGE EFFECT ON PHYSICAL CHARACTERISTICS AND FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS IN INTELLECTUAL DISABLED BOYS

Abstract

Aim: Regular physical and sportive activities play an important role in decreasing obesity rates and improving low levels of physical fitness of children with intellectual disabilities. It has been shown that relative age-related physical and movement skills differentiated in healthy children born in different months of the same year. The aim of this study was to investigate whether physical characteristics and fundamental movement skills were differentiated by relative age effect.

Material and Methods: Data were collected from the 60 intellectual disabled boys with a mean age of 6,94±0,58 years at Mersin City Center Izem Rehabilitation Center in February, March and April 2018. The age of the participants was calculated in months and divided into three groups as 71-76 months, 77-84 months and 85-93 months. Basic movement skill levels have been determined by the Test of Gross Motor Development (TGMD). Kruskall Wallis test was used to test differences among groups because data did not show normal distribution.

Results: The findings of this study showed that there was no significant difference between the three groups in terms of mean body height, body weight and body mass index in the intellectual disabled boys who do not

participate in physical and sportive activity program. In addition, there is no significant difference between the three groups in both locomotor and object control skills. Participants received low scores in the skills of gallop, two hand strike, catching and kicking while the three groups in the sprint, hop, leap and throw had zero points. All three groups demonstrated only positive performance in kicking.

Conclusion: Basic movement skills are not differentiated in boys with intellectual disability due to the relative age effect. It seems that they had only the ability to demonstrate the skill of kicking the ball with the foot.

Key words: Relative age effect, intellectual disability, basic movement skills.

Giriş

Düzenli fiziksel ve sportif etkinlikler zihinsel engelli çocukların obezite ve düşük fiziksel uygunluk seviyelerinin iyileştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Çocukların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel ve zihinsel sağlık durumlarını iyileştirmenin bir aracıdır. Yaşam boyu fiziksel aktivite veya spor performansı için gerekli olan tüm beceriler temel hareket becerileri üzerine kuruludur (Balyi, 2001). Aynı takvim yılında doğmuş çocuklar arasındaki aylara göre yaş farkları, erken yaşlarda temel hareket eğitiminin etkinliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Literatürde, aynı yılın farklı aylarında doğan sağlıklı çocuklarda rölatif yaşa bağlı fiziksel ve hareket becerilerinin farklılaştığı gösterilmiştir (Dutil, Tremblay, Longmuir, Barnes, Belanger & Chaput, 2018).

Spor ve hareket eğitiminin verilmesinde aynı yılın ilk dört ayında yılın diğer aylarında doğanlara göre oluşturan gruplar öğretim ortamının planlamasında genel bir strateji olarak kullanılmaktadır. Aynı yılda erken doğanların geç doğanlara göre gelişimsel avantajları bulunmaktadır. Bu farklılıklar rölatif yaş etkisi olarak bilinmektedir (Bell & Daniels, 1990). Rölatif yaş etkisi ile gençler eğitim sırasında daha düşük derecelere sahip olma (Bisanz, Morrison & Dunn, 1995), daha düşük öz-yeterlilik düzeyleri sergileme (Thompson, Barnsley, Battle, 2004), daha düşük zorluklarla başa çıkma becerisi sergiler (Patalay, Belsky, Fonagy, Vostanis, Humphrey, Deighton & Wolpert, 2015). Özel eğitim desteğine ihtiyaç duyma riskinin artması (Dhuey & Lipscomb, 2010) hareket ve spor eğitiminden ayrılma riski (Crane & Temple, 2015) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı konma riski daha yüksektir (Morrow, Garland, Wright, Maclure, Taylor & Dormuth, 2012).

Bu çalışmada, sağlıklı yaşıtlarından daha düşük motor becerilere sahip engelli çocukların hareket eğitimine olan gereksinimlerinin seviyesinin belirlenmesi ve aynı yılın farklı dönemlerinde doğanlar arasında gelişimsel farklılıkların olup olmadığının araştırılması amaçlanmaktadır.

Materyal ve Metot

Veriler 2018 yılı Şubat, Mart ve Nisan aylarında Mersin İli İzem Rehabilitasyon Merkezinde ortalama yaşları 6,94±0,58 yıl olan zihinsel engelli erkek çocuklardan toplandı. Katılımcıların yaşları ay cinsinden hesaplanarak 71-76 ay, 77-84 ay ve 85-93 ay olarak üç gruba ayrıldı. Temel hareket becerilerinin değerlendirilmesinde Ulrich'in (2000), geliştirdiği Test of Gross Motor Development-Second Edition (TGMD-2) testinin Tepeli (2007) tarafından Türkiye standardizasyonu yapılan Büyük Kas Becerilerini Ölçme Testi (BÜKBÖT) kullanılmıştır. Bu test ile sürat, sekme, atlama, yana kaymayı kapsayan yer değiştirme becerileri ile çift el sopa ile topa vuruş, yakalama, ayak ile şut ve temel yüksek atışı kapsayan obje kontrol

becerileri belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle 3 grup arasındaki karşılaştırmada Kruskall Wallis testi kullanılmıştır.

Bulgular ve Tartışma

Bu çalışmanın amacı, engelli erkek çocukların fiziksel özellikleri ile temel hareket becerilerinde rölatif yaş etkisini araştırmaktır.

Çocuklarda hareket eğitimine erken başlanılması çocukların biyolojik potansiyeline ulaşmasında kritik bir öneme sahiptir. Çünkü bu eğitimin başlatılmasındaki gecikmeler sonraki gelişim dönemlerinde tam olarak telafi edilmez (Balyi, 2001). Çalışmamızda, rölatif yaş değişkenine bağlı zihinsel engelli erkek çocuklarda fiziksel özellikler ve temel hareket becerileri farklılaşmadığı gözlenmiştir. Bu çalışmanın bulguları, fiziksel ve sportif aktivite programına katılmayan zihinsel engelli erkek çocuklarda ortalama boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kütle indeksi bakımından üç grup arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. Yine hem yer değiştirme hem de obje kontrol becerilerinde üç grup arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Sürat, sekme, atlama ile temel yüksek atış becerilerinde üç grup sıfır puan alırken yana kayma, çift el sopa ile vuruş, yakalama ve ayak ile şut becerilerinde katılımcılar düşük puanlar almışlardır. En belirgin şekilde sadece ayak ile şut becerisinde üç grubun hepsi olumlu şekilde puan almıştır.

İmamoğlu ve Ziyagil'in (2017) 68-89 ay aralığında 6-7yaş ortalamasına sahip sağlıklı ilköğretim çağındaki çocuklarda temel hareket becerileri eğitiminin etkinliği üzerinde sınırlı yaş etkisi olduğu bildirilmiştir. Sağlıklı erkek çocuklarda boy uzunluğu ve sekme becerisi rölatif yaşa bağlı değişmektedir. Bu çalışmaya benzer şekilde çalışmamızdaki 6-8 erkek zihinsel engelli çocukların sürat, sekme, sıçrayarak atlama ve yüksek temel atış becerilerinde puan alamadıkları, yana kayma, çift el sopa ile topa vurma ve yakalama becerilerinde çok düşük puan aldıkları gözlendi. Zihinsel engelli erkek çocuklarda sadece ayak ile topa vurma (şut) becerisinde sağlıklı çocukların düşükten orta seviyeye (İmamoğlu ve Ziyagil, 2017) doğru değişen değerlerine yakın şekilde düşük seviyede değerler bulunmuştur. Zihinsel engellilerin gelişimin gözlenmediği diğer becerilerine kıyasla ayakla şut becerisindeki gözlenebilir ve belirgin düşük seviyeli gelişimi sosyal ortamlar, eğitim ve televizyonlarda futbolla ilgili birçok örneği engellilerin gözlemlemesinden ve taklit etmesinden kaynaklanabilir.

Sağlıklı çocuklarda bir veya iki yaş farkı olanların aynı grupta eğitilmesi uygun gözükürken zihinsel engellilerde bu aralık genişleyerek 3 yıl ve üzerine çıktığı değerlendirilmektedir. Zihinsel engellilere hareket eğitimi ve öğretiminin verilmesinde, aynı yılın farklı dönemlerinde doğan çocukların kronolojik yaşlarına göre gruplandırılmaya gerek olmadığı, bunun yerine boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerlerini dikkate alan 3 yıl aralığındaki gruplandırılmaların kullanılmasını uygun olacağı sonucuna varılmıştır.

Zihinsel engelli erkek çocukların temel hareket becerilerinde kısa ve uzun sureli antrenman programlarında rölatif yaş etkisinin büyüklüğünün belirlenmesi için daha çok sayıda katılımcı ile benzeri çalışmalar tekrar edilmelidir.

Tablo 1. Zihinsel engelli çocukların fiziksel özelliklerinin rölatif yaş değişkeni açısından karşılaştırılması.

Değişkenler	Medyan (25–75 persentil) 71-76 ay (n=21)	77-84 ay (n=11)	85-93 ay (n= (35)	X^2	sd	Asymp. Sig.
Boy Uzunluğu (cm)	115,75 (123-131,5)	123.00 (129-137.00)	120.00 (130.00-135.00)	3,495	2	,174
Vücut Ağırlığı (kg)	18,75 (22,5-31,5)	22.00 (27-34.00)	22.00 (29.00-34.00)	2,018	2	,365
Beden Kütle İndeksi (kg/m²)	13,94 (15,65-18,66)	14.36 (15.98-17.60)	14.83 (17.16-19.22)	1,156	2	,561

Tablo 2. Zihinsel engelli çocukların yer değiştirme ve obje kontrolü becerilerinin rölatif yaş değişkeni açısından karşılaştırılması.

Değişkenler	Medyan (25–75 persentil) 71-76 ay (n=21)	77-84 ay (n=11)	85-93 ay (n= (35)	X^2	sd	Asymp. Sig.
Sürat	0.00 (1.00-2,0)	0.00 (1.00-2.00)	0.00 (1.00-1.00)	3,389	2	,184
Sekme	0.00 (.00-1,25)	0.00 (.00-4.00)	0.00 (.00-3.00)	,776	2	,678
Atlama	.00 (.00-0.00)	.00 (.00-0.00)	.00 (.00-0.00)	1,440	2	,487
Yana Kayma	1.00 (3,0-4.00)	1.00 (3.00-4.00)	0.00 (1.00-4.00)	1,453	2	,484
Çift el sopa ile topa vuruş	0.00 (1,0-1,25)	0.00 (2.00-3.00)	0.50 (1.00-2.00)	2,916	2	,233
Yakalama	0.00 (1,0-2,0)	0.00 (2.00-3.00)	1.00 (2.00-3.00)	2,923	2	,232
Ayak ile şut	2.00 (3.00-3.00)	2.00 (2.0-3.00)	1.00 (2.00-3.00)	3,717	2	,156
Temel yüksek atış	.00 (.50-1.00)	.00 (1.00-1.00)	0.00 (.00-1.00)	,994	2	,608

Referanslar

Balyi, I. (2001). Sport system building and long-term athlete development in Canada: the situation and solutions. Coaches Report, 8(1), 25-28

Bell, J.F., Daniels, S. (1990). Are summer-born children disadvantaged? The birthdate effect in education. Oxford Rev. Educ.16:67-80.

Bisanz, J., Morrison, F.J., Dunn (1995). M. Effects of age and schooling on the acquisition of elementary quantitative skills. Dev Psychol. 1995;31:221-36.

Crane, J. & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. Eur Phys Educ Rev. 2015;21:114-31.

Dhuey, E. & Lipscomb, S. (2010). Disabled or young? Relative age and special education diagnoses in schools. Econ Educ Rev. 29:857-72.

Dutil, C., Tremblay, M.S., Longmuir, P.E., Barnes, J.D., Belanger, K. & Chaput, J.P. (2018). Influence of the relative age effect on children's scores obtained from the Canadian assessment of physical literacy. Public Health, 18(Suppl 2):1040.

İmamoglu, M., & Ziyagil, M.A. (2017). The role of relative age effect on fundamental movement skills in boys and girls. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences.* 84-89. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)(Yayın No:3828516).

Morrow, R.L., Garland, E.J., Wright, J.M., Maclure, M., Taylor, S., Dormuth, C.R. (2012). Influence of relative age on diagnosis and treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder in children. Can Med Assoc J. 184:755-62.

Nonis, K.P. & Yee Jernice, T.S. (2014). The gross motor skills of children with mild learning disabilities. Internatıonal journal of special education, Vol 29, No: 2, 1-6.

Patalay, P., Belsky, J., Fonagy, P, Vostanis, P., Humphrey, N., Deighton, J., Wolpert, M. (2015). The extent and specificity of relative age effects on mental health and functioning in early adolescence. J Adolesc Health. 2015;57:475-81.

Tepeli, K. Büyük kas becerilerini ölçme testi (BÜKBÖT)'nin Türkiye standardizasyonu. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Doktora Tezi. 2007.

Thompson, A.H., Barnsley, R.H., Battle, J. (2004).The relative age effect and the development of self-esteem. Educ Res. 2004;46:313-20.

Ulrich, D. A. The test of gross motor development (2nd edition). Austin, TX: PRO-ED Publishers. 2000.

Yüksek Şiddetli Interval Antrenmanlarin (Hiit) Vo_{2max} Değeri Üzerine Etkisi

*Sibel TETİK
*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışmada VO_{2max} gelişimine etki edeceği düşünülen iki farklı interval antrenman yöntemi (haftada 2 gün / 8 haftalık) saha koşullarında uygulanmıştır. Çalışmanın amacı, interval antrenman öncesi ve sonrası VO_{2max} değerlerindeki değişimi belirlemek ve uygulanan iki farklı antrenman arasında, gruplar üzerindeki en baskın etkiyi yaratan interval yöntemini belirlemektir. Araştırmaya beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören random yöntemi ile seçilmiş 70 öğrenci (kadın n:25, erkek n:45) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 20,03±3,49, boy ortalaması 173,10±8,51, kilo ortalaması ise 65,17±9,77 olarak belirlenmiştir. Yaşların belirlenmesinde kimlik (yıl), boy ölçümü belirlemede boy ölçer (cm), vücut ağırlıkları belirlemede baskül (kg) kullanılmıştır. VO_{2max} değerinin belirlenmesinde ise indirekt yöntem olan Cooper testi uygulanmıştır. Yapılan testlerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için IBM SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarını belirlemek için tanımlayıcı istatistik, değişkenler arası ilişki incelemesi için korelasyon analizi, gruplar arası ve ön-test/son-test farklarını belirlemek için ise t-testi uygulanmıştır. Tespit edilen sonuçlar ortalama (X) ve standart sapma (*SD*) olarak belirtilmiştir. Sonuç olarak, yüksek şiddetli interval antrenmanların aerobik performansı geliştirdiği, iki farklı şekilde yapılan interval antrenmanın (HIIT) her iki grupta da aerobik kapasitenin artmasını sağladığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: VO_{2max}, İnterval, HIIT

THE EFFECT OF HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAININGS (HIIT) ON VO_{2max}

In this study, two different interval training methods (2 days / 8 weeks per week) which are thought to affect VO_{2max} development were applied in field conditions. The aim of the study was to determine the change in VO_{2max} values before and after interval training and to determine the interval method which had the most dominant effect on the groups between two different training sessions. Seventy students (female n: 25, male n: 45) randomly selected in the field of physical education and sports participated in the study voluntarily. The mean age of the participants was 20.03 ± 3.49, the mean height was 173.10 ± 8.51, and the mean weight was 65.17 ± 9.77. Identity (years), height meter (cm) and body scale (kg) were used to determine the ages. Cooper test which is an indirect method was used to determine VO_{2max} value. IBM SPSS 22.0 package program was used for statistical analysis of the data obtained from the tests. Descriptive statistics were used to determine the distribution of the data, correlation analysis was used for the analysis of the relationship between variables, and t-test was used to determine the pre-test / post-test differences between the groups. The results were expressed as mean (X) and standard deviation (*SD*). In conclusion, it was determined that high intensity interval training improved aerobic performance and interval training (HIIT) in two different ways increased aerobic capacity in both groups.

Key Words: VO_{2max}, İnterval, HIIT

GİRİŞ

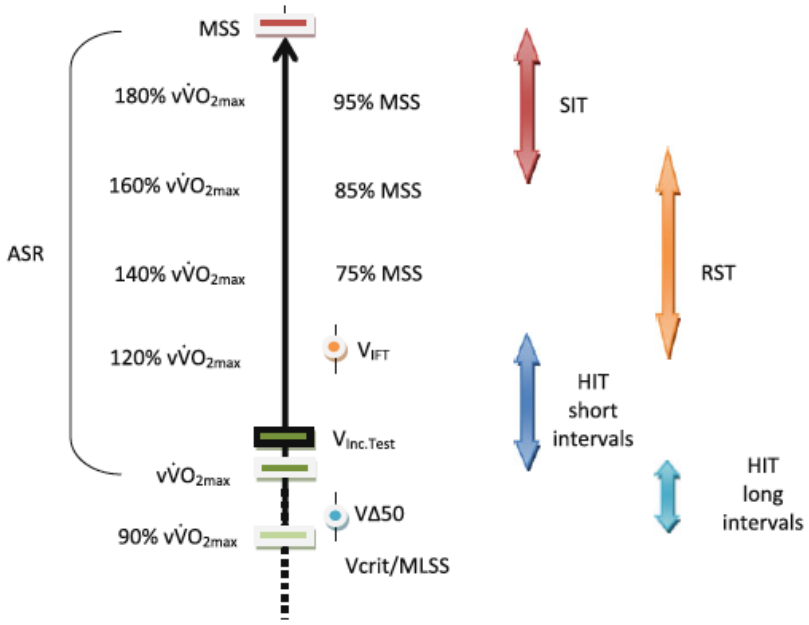
Kardiorespiratuvar dayanıklılık uzun yıllardır fiziksel uygunluğun temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Astrand ve Rodahl, 1986). Aerobik dayanıklılık performansında üç ana faktörü içeren model tanımlanmıştır. Bunlar, maksimum oksijen alımı (VO_{2max}), laktat eşiği (LT) ve iş ekonomisidir (C) (Pate ve Kriska, 1984). Bir çok çalışma bu düşünceyi desteklemektedir (Bunc ve Heller, 1989; Prampero ve ark., 1986; Helgerud, 1994; Hoff ve ark., 2002).

Günümüzde dayanıklılık sporları ve takım sporları dahil olmak üzere bir çok spor alanında dayanıklılık yetisinin değişkenlerini geliştirmek amacı ile HIIT antrenmanlar oldukça popüler uygulama haline gelmiştir (Kilen ve ark., 2014; Stöggl ve Sperlich, 2014; Stöggl ve Björklund, 2017; Helgerud ve ark., 2011; Purkhús ve ark., 2016; Bonato ve ark., 2015; Fernandez ve ark., 2015; Monks ve ark., 2017). Yüksek şiddetli interval antrenmanlar dayanıklılık yetisinin geliştirilmesinde en etkili yollardan biri olmuştur. HIT uygulamaları, yüksek şiddetli egzersizlerin kısa ve uzun süren tekrar uygulamalarının uygun dinlenme aralıkları ile yapılmasını içermektedir (Buchheit ve Laursen, 2013).

Yüksek şiddetli interval antrenmanlar genel olarak; tekrarlı sprint antrenmanları (RST) 3-7 sn'lik, sprint interval antrenmanları (SIT) 30 sn all-out (tükenene kadar) sprintler, yüksek şiddetli interval antrenman (HIIT) 45 sn'den kısa süreli yüklenmeler olarak tanımlanmıştır (Buchheit ve Laursen, 2013).

Geleneksel dayanıklılık antrenman yöntemlerinden olan, devamlı dayanıklılık antrenmanlarına (CE) alternatif olarak görülen HIIT antrenman yöntemine ilginin arttığı düşünülmüştür (Zuhl ve Kravitz. 2012). Elit sporcuların aerobik adaptasyonlarını maksimize etmek için yüksek şiddetli antrenman yapmanın oldukça etkili olduğu kabul edilmiştir (Midgley, 2006). Birçok antrenman bilimci dayanıklılık antrenmanlarını değerlendirirken VO_{2max} üzerine odaklanmıştır. Pollock, VO_{2max} gelişiminde antrenmanın şiddeti, süresi ve sıklığı gibi ilkelere dikkat çekmiştir (Pollock, 1977).

Şekil 1. Farklı Şiddet Aralıkları İçin Kullanılan HIT Yöntemleri



Şekil 1. (Buchheit ve Laursen, 2013)

ASR (anaerobic speed reserve) / anaerobik hız rezervi

MLSS (maximal lactate steady state) / maksimal laktat sürekli dengesi

MSS (maximal sprint speed) / maksimal sprint hızı

RST (repeated sprint training) / tekrarlı sprint antrenman

SIT (sprint interval training) / aralıklı sprint antrenman

VO_{2max} (maximal oxygen uptake) / maksimal oksijen tüketimi

vVO_{2max} (minimal running speed required to elicit VO_{2max}) / VO_{2max}'a ulaşmada gerekli en düşük çalışma hızı

VΔ50 (speed half way between vVO_{2max} and MLSS) / vVO2max ve MLSS arasındaki hızın yarısı

Vcrit (critical velocity) / kritik hız

V_{IFT} (peak speed reached at the end of the 30–15 Intermittent Fitness Test) / 30-15 sn aralıklı fitness testi sonunda ulaşılan en yüksek hız

$V_{Inc.}$ test (peak incremental test speed) / artımlı zirve hız testi

Bu çalışmada amaç, farklı türlerde yapılan yüksek şiddetli interval antrenmanların, saha koşullarına uygulanmaya çalışılış biçimlerinin VO_{2max} üzerine etkisi olup olmadığını belirlemektir.

MATERYAL VE METOD

Araştırmaya random yöntemi ile seçilmiş, spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 35 öğrenci, beden eğitimi ve spor eğitimi bölümünde öğrenim gören 35 öğrenci olmak üzere toplam 70 öğrenci (kadın n:25, erkek n:45) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 20,03±3,49, boy ortalaması 173,10±8,51, kilo ortalaması ise 65,17±9,77 olarak belirlenmiştir. Yaşların belirlenmesinde kimlik (yıl), boy ölçümü belirlemede boy ölçer (cm), vücut ağırlıkları belirlemede baskül (kg) kullanılmıştır. VO_{2max} değerinin belirlenmesinde ise indirekt yöntem olan Cooper testi (antrenman programına başlamadan önce ve 8 haftalık programın sonrasında) uygulanmıştır. VO_{2max} düzeyi ve fiziksel özellikleri etkisi altında bırakabileceği düşünülen sigara kullanım durumu da katılımcıların beyanı esas alınarak öğrenilmiş ve kaydedilmiştir. Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 35 öğrenci çalışmanın 1. Grubunu oluştururken, beden eğitimi ve spor eğitimi bölümünde öğrenim gören 35 öğrenci ise çalışmanın 2. Grubunu oluşturmuştur. Her iki gruba (haftada 2 gün / 8 haftalık) iki farklı yüksek şiddetli interval antrenman programı uygulatılmıştır.

1. GRUP

I. gün: 2 set (set arası 3-4 dk dinlenme) / 6x15 sn (tekrarlar arası 15 sn dinlenme)

Şiddet: Maksimal sprint hızında (MSS)

II. gün: 1 set / 4x3 dk (tekrarlar arası 3 dk dinlenme)

Şiddet: VO_{2max}'ın % 85'i ile

2. GRUP

I. gün: 1 set / 8x100 mt (tekrarlar arası 3 dk dinlenme)

Şiddet: MSS

II. gün: 1 set / 4x150 mt (tekrarlar arası 3 dk dinlenme)

Şiddet: MSS

Yapılan testlerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için IBM SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarını belirlemek için tanımlayıcı istatistik (frequency+descriptive), değişkenler arası ilişki incelemesi için korelasyon (pearson) analizi, gruplar arası ve ön-test/son-test farklarını belirlemek için ise t-testi (paired+independent) uygulanmıştır. Tespit edilen sonuçlar ortalama (X) ve standart sapma (S_D) olarak belirtilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Grupların Cinsiyet ve Sigara Kullanım Durumuna Göre Dağılımının Belirlenmesi

Grup	n	f (%)
Spor Yöneticiliği (1)	35	50,0
B.E.S. Eğitimi (2)	35	50,0
Cinsiyet	**n**	**f (%)**
Kadın	25	35,7
Erkek	45	64,3
Sigara Durumu	**n**	**f (%)**
Kullanıyor	23	32,9
Kullanmıyor	47	67,1

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların 35'inin spor yöneticiliği bölümünde, 35'inin ise spor eğitimi bölümünde öğrenim gördüğü, 25'inin kadın, 45'inin ise erkek olduğu, 23 kişinin sigara kullandığı, 47 kişinin ise kullanmadığı belirlenmiştir.

Tablo 2. Bazı Parametrelerin Dağılımının Belirlenmesi

Değişkenler	n	Min	Max	X± *SD*
Yaş (yıl)	70	18	45	20,03±3,49
Boy (cm)	70	150	194	173,10±8,51
Kilo (kg)	70	40	83	65,17±9,77
Mesafe 1 (m)	70	850	3100	2247,29±450,13
VO_{2max} 1 (ml/kg/dk)	70	7,71	58,01	38,95±10,06
Mesafe 2 (m)	70	1605	3120	2326,50±344,71
VO_{2max} 2 (ml/kg/dk)	70	24,59	58,46	40,72±7,70

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalaması; 20,03±3,49, boy ortalaması; 173,10±8,51, kilo ortalaması; 65,17±9,77, 12 dk koşu mesafesi (1) ilk test ortalaması; 2247,29±450,13, VO_{2max} (1) düzeyi ilk test ortalaması; 38,95±10,06, 12 dk koşu mesafesi (2) son test ortalaması; 2326,50±344,71, VO_{2max} (2) düzeyi son test ortalaması; 40,72±7,70 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Gruplar Arası Ön-test ve Son-test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Testler	Grup	n	X± SD	t	p
VO_{2max} 1	1	35	39,91±11,68	,800	,427
	2	35	37,98±8,19		
VO_{2max} 2	1	35	40,96±7,27	,263	,793
	2	35	40,48±8,21		

Tablo 3 incelendiğinde, VO_{2max} değerinin antrenman programı öncesi belirlenen düzeylerinde, gruplar arası farkın anlamlı olmadığı, yine VO_{2max} değerinin 8 haftalık antrenman programı sonrası düzeylerinde, gruplar arası anlamlı bir fark yaratmadığı belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Tüm Katılımcıların Ön-test ve Son-test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Testler	n	X± SD	t	p
VO_{2max} 1	70	38,95±10,06	-2,457	**,017**
VO_{2max} 2	70	40,72±7,70		

Tablo 4 incelendiğinde, tüm katılımcıların genel değerlendirmesinde; antrenman programı öncesi belirlenen VO_{2max} değerinin, 8 haftalık antrenman programı sonrası belirlenen düzey ile arasında anlamlı bir fark olduğu, VO_{2max} kapasitesinde anlamlı bir artış olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 5. Cinsiyetlere Göre Ön-test ve Son-test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Testler	Grup	n	X± SD	t	p
VO_{2max} 1	Erkek	45	44,57±5,36	9,504	**,000**
	Kadın	25	28,82±8,49		
VO_{2max} 2	Erkek	45	44,85±5,24	8,647	**,000**
	Kadın	25	33,29±5,56		

Tablo 5 incelendiğinde, VO_{2max} değerinin cinsiyetlere göre değerlendirmesinde; ilk test değerlerinde kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark olduğu, yine son test değerlerinde kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark olduğu, erkeklerin VO_{2max} değerlerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6. Değişkenler Arası İlişkinin İncelenmesi

Değişkenler		Sigara	VO_{2max} 1	VO_{2max} 2	Cinsiyet	Yaş	Boy	Kilo
Sigara	Korelasyon	1	,138	,109	-,050	,023	,113	,138
	p		,256	,370	,682	,848	,353	,256
	n	70	70	70	70	70	70	70
VO_{2max} 1	Korelasyon	,138	1	**,801****	**-,755****	,052	**,592****	**,397****
	p	,256		,000	,000	,668	,000	,001
	n	70	70	70	70	70	70	70
VO_{2max} 2	Korelasyon	,109	**,801****	1	**-,724****	-,032	**,515****	**,329****
	p	,370	,000		,000	,794	,000	,005
	n	70	70	70	70	70	70	70
Cinsiyet	Korelasyon	-,050	**-,755****	**-,724****	1	-,135	**-,697****	**-,578****
	p	,682	,000	,000		,265	,000	,000
	n	70	70	70	70	70	70	70
Yaş	Korelasyon	,023	,052	-,032	-,135	1	,168	**,258***
	p	,848	,668	,794	,265		,164	,031
	n	70	70	70	70	70	70	70
Boy	Korelasyon	,113	**,592****	**,515****	**-,697****	,168	1	**,774****
	p	,353	,000	,000	,000	,164		,000
	n	70	70	70	70	70	70	70
Kilo	Korelasyon	,138	**,397****	**,329****	**-,578****	**,258***	**,774****	1
	p	,256	,001	,005	,000	,031	,000	
	n	70	70	70	70	70	70	70

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed) / *Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

Tablo 6 incelendiğinde, sigara kullanımının diğer değişkenlerle arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, yaş faktörünün sadece kilo durumu ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu, yine VO_{2max} değerinin cinsiyet-boy-kilo faktörleri ile arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yüksek şiddetli interval antrenmanların fizyolojik olgular, performans ve aerobik kapasite gibi parametreler üzerindeki etkisini gösteren birçok çalışma yapılmış ve hala yapılmaktadır. Bu çalışmalarda pozitif-negative-nötr gibi doğrultularda sonuçalara ulaşıldığı bilinmektedir.

Laursen ve ark., (2002) profesyonel bisikletçilere 5 seanslık yüksek şiddetli interval antrenman yöntemi uygulamış ve VO_{2max} değerleri ile aerobic güç çıktı sonuçlarında gelişim olduğunu tespit etmişlerdir.

Diğer bir çalışmada, 60 sedanter birey üzerinde haftada 3 gün, 2 haftalık yüksek şiddetli interval antrenman yöntemi uygulanmış ve egzersiz kapasitesinin geliştiğini vurgulamışlardır (Jacobs ve ark., 2013).

Yine farklı bir çalışmada, sedanter ve obez bireyler üzerinde 6 haftalık yüksek şiddetli aralıklı antrenman yöntemi uygulanmış ve kardiyovasküler system ile aerobik temelli egzersiz kapasitesinin artış gösterdiği belirlenmiştir (Tong ve ark., 2011; Akgül ve ark., 2016).

Çalışma sonuçları incelendiğinde, toplam 70 katılımcının (spor yöneticiliği bölümü n:35, beden eğitimi spor eğitimi bölümü n:35) 25'inin kadın – 45'inin erkek, 23'ünün sigara kullandığı ve 47 kişinin ise kullanmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması; 20,03±3,49, boy ortalaması; 173,10±8,51, kilo ortalaması; 65,17±9,77, 12 dk koşu mesafesi (1) ilk test ortalaması; 2247,29±450,13, VO_{2max} (1) düzeyi ilk test ortalaması; 38,95±10,06, 12 dk koşu mesafesi (2) son test ortalaması; 2326,50±344,71, VO_{2max} (2) düzeyi son test ortalaması; 40,72±7,70 olduğu tespit edilmiştir.

VO_{2max} değerinin antrenman programı öncesi belirlenen düzeylerinde, gruplar arası farkın anlamlı olmadığı, yine VO_{2max} değerinin 8 haftalık antrenman programı sonrası düzeylerinde, gruplar arası anlamlı bir fark yaratmadığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Tüm katılımcıların genel değerlendirmesinde; antrenman programı öncesi belirlenen VO_{2max} değerinin, 8 haftalık antrenman programı sonrası belirlenen düzey ile arasında anlamlı bir fark olduğu, VO_{2max} kapasitesinde anlamlı bir artış olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). VO_{2max} değerinin cinsiyetlere göre değerlendirmesinde; ilk test değerlerinde kadın ve

erkekler arasında anlamlı bir fark olduğu, yine son test değerlerinde kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark olduğu, erkeklerin VO_{2max} değerlerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sigara kullanım durumuna göre cinsiyet, yaş ve fiziksel özellikler ile ilgili herhangi bir etkiye sahip olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişki testinde ise sonuçlar şu şekilde olmuştur; sigara kullanımının diğer değişkenlerle arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, yaş faktörünün sadece kilo ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu, yine VO_{2max} değerinin cinsiyet-boy-kilo faktörleri ile arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$) / ($p<0,05$).

Elde edilen bilgiler doğrultusunda bu çalışmada ortaya çıkan sonuç, yüksek şiddetli interval antrenmanların aerobik performansı geliştirdiği, iki farklı şekilde yapılan interval antrenmanın her iki grupta aerobik kapasitenin artmasını sağladığı, bunun yanı sıra 1. Grupta uygulanan kısa-uzun kombinasyonlu HIIT uygulamasının aerobik kapasite üzerinde daha büyük etki sağladığı belirlenmiştir.

KAYNAKLAR

1. Buchheit, M., Laursen, P. B. (2013). High-İntensity İnterval Training, Solutions To The Programming Puzzle: Part I: Cardiopulmonary Emphasis. Sports Med. 43.
2. Bonato, M., Rampichini, S., Ferrara, M., Benedini, S., Sbriccoli, P., Merati, G., (2015). Aerobic Training Program For The Enhancements Of HR and VO2off-Kinetics İn Elite Judo Athletes. J. Sports Med. Phys. Fitness. 55: 1277-1284.
3. Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Sarabia, J.M., Moya, M. (2015). Preseason Training: The Effects Of A 17-Day High-İntensity Shock Microcycle İnelite Tennis Players. J. Sports Sci. Med. 14: 783-791.
4. Monks, L., Seo, M.W., Kim, H.B., Jung, H.C., Song, J.K. (2017). High İntensity İnterval Training And Athletic Performance İn Taekwondo Athletes. J. Sports Med. Phys. Fitness 57: 1252-1260.
5. Purkhús, E., Krustrup, P., Mohr, M. (2016). High-İntensity Training İmproves Exercise Performance İn Elite Women Volleyball Players During A Competitive Season. J Strength Cond Res. 30: 3066-3072.
6. Helgerud, J., Rodas, G., Kemi, O.J., Hoff, J. (2011). Strength And Endurance in Elite Football Players. Int. J. Sports Med. 32: 677-682.
7. Stöggl, T.L., Björklund, G. (2017). High İntensity İnterval Training Leads To Greater

İmprovements in Acute Heart Rate Recovery And Anaerobic Power As High Volume Low İntensity Training. Front. Physiol. 8: 562.

8. Stöggl, T., Sperlich, B. (2014). Polarized Training Has Greater İmpact On Key Endurance Variables Than Threshold, High İntensity, Or High Volume Training. Front. Physiol. 5: 33.
9. Kilen, A., Larsson, T.H., Jørgensen, M., Johansen, L., Jørgensen, S., Nordsborg, N.B. (2014). Effects of 12 weeks high-intensity & reduced-volume training in elite athletes. PLoS One. 15; 9(4): e95025
10. Zuhl, M., Kravitz, L. (2012). Continuous Endurance Training: Battle of the Aerobic Titans. IDEA Fit J. 9(2): 35-40.
11. Midgley, A.W., McNaughton, L.R., Wilkinson, M. (2006). Is There An Optimal Training Intensity For Enhancing The Maximal Oxygen Uptake Of Distance Runners? Sports Med. 36(2): 117-132.
12. Pollock, M.L. (1977). Submaximal And Maximal Working Capacity Of Elite Distance Runners. Part 1:Cardiorespiratory Aspects. Ann. N.Y. Acad. Sci. 301: 310-322.
13. Astrand, P.O., Rodahl, K. (1986). Textbook of Work Physiology. New York, NY: McGraw-Hill Book Company.
14. Pate, R.R., Kriska, A. (1984). Physiologicalbasis of The Sex Difference in Cardiorespiratory Endurance. Sports Med. 1: 87-98
15. Bunc, V., Heller, J. (1989). Energy Cost of Running in Similarly Trained Men and Women. Eur. J. Appl. Physiol. 59: 178-183.
16. Di Prampero, P.E., Atcho, G., Bru¨ Ckner, C., Moya, C. (1986). Theenergetics of Endurance Running. Eur. J. Appl. Physiol. 55: 259-266.
17. Helgerud, J. (1994). Maximal Oxygen Uptake, Anaerobic Threshold and Running Economy in Women and Men with Similar Performances Level in Marathons. Eur. J. Appl. Physiol. 68: 155-161.
18. Hoff, J., Gran, A., Helgerud, J. (2002). Maximal Strength Training Improves Aerobic Endurance Performance. Scand. J. Med. Sci. Sports. 12: 288-295.
19. Buchheit, M., Laursen, P.B. (2013). High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle Part I: Cardiopulmonary Emphasis, Sports Med. 43: 313-338.
20. Laursen, P.B., Blanchard, M.A., Jenkins D.G. (2002). Acute High-İntensity İnterval Training İmproves Tvent and Peak Power Output İn Highly-Trained Males. Can J Appl Physiol. 27: 336-48.
21. Jacobs, R.A., Fluck, D., Bonne, T.C., Burgi, S., Christensen, P.M., Toigo, M., Lundby,

C. (2013). Improvements in exercise performance with high-intensity interval training coincide with an increase in skeletal muscle mitochondrial content and function. J Appl Physiol. 785-793.

22. Tong, T.K, Chung, P.K., Leung, R.W., Nie, J., Lin, H., Zheng, J. (2011). Effects of non-wingate-based high intensity interval training on cardiorespiratory fitness and aerobic based exercise capacity in sedentary subjects: A Preliminary Study. J Exerc Sci Fit. 9(2): 75-81.
23. Akgül, M.Ş., Gürses, V.V., Karabıyık, H., Koz, M. (2016). İki Haftalık Yüksek Şiddetli İnterval Antrenmanın Kadınların Aerobik Göstergeleri Üzerine Etkisi. International Journal of Science Culture and Sport. 4 (özel sayı 1).

400 Metre Engelli Koşu Analizi

*Sibel TETİK
*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Pist yarışlarının bir bölümünü oluşturan engelli koşular atletizm sporunun oldukça zor branşları arasındadır. Koşu performansının yanı sıra üst düzey geliştirilmiş engel tekniği, hareketlilik ve ritim duygusunu içinde barındıran, mesafe türüne göre sprint ve dayanıklılık özelliklerinin bir arada kullanılmasını gerektiren yarışma türlerindendir. Özellikle 400 metre engelli, atletizm branşları içerisinde çoğu zaman dünyanın en zor branşı olarak gösterilmiştir. Bu branşta anaerobik enerji metabolizması etkin olduğu için, laktik asit oluşumu, metabolik asidoz ve oluşan asidite (H^+) artışı gibi fizyolojik parametrelerin neden olduğu yorgunluk ve bu yorgunluğa karşı koyabilme yetisinin geliştirilmesi oldukça zordur. Yine 400 metre engelli koşusunun gerektirdiği koşu mekaniği, engel geçiş tekniği, bedenin doğru kullanımı ve belli açılarda postürel doğruluk analizi gibi branşa özel önemli hususlar vardır. Bu çalışmada 400 metre engelli koşu analizi ve branşta başarıya etken olan bazı parametreler incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler; Atletizm, Engelli Koşular, Koşu Analizi

400 METERS HURDLES RUNNİNG ANALYSİS

SUMMARY

The hurdles that form part of the track races are among the most difficult branches of athletics. In addition to running performance, it is a kind of competition that includes a combination of advanced obstacle technique, mobility and rhythm, which requires the use of sprint and endurance characteristics according to distance type. In particular, 400 meters hurdles are often regarded as the world's toughest branches in athletics. Since anaerobic energy metabolism is effective in this branch, it is very difficult to develop the ability to resist fatigue and fatigue caused by physiological parameters such as lactic acid formation, metabolic acidosis and increased acidity (H^+) increase. Again, there are important issues specific to the branch such as running mechanics, obstacle passing technique, correct use of the body and postural accuracy analysis at certain angles required by 400 meters hurdles. In this study, 400 meters hurdles analysis and some parameters affecting success in the branch were examined.

Keywords; Athletics, Hurdles, Running Analysis

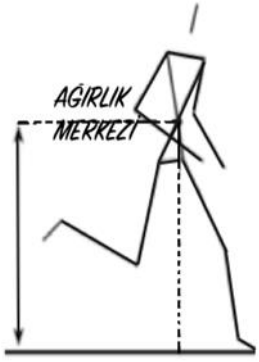
KOŞU ANALİZİ

400 metre engelli koşunun başarı parametrelerine baktığımızda; Sürat, Süratte Devamlılık, Dayanıklılık, Patlayıcı Kuvvet ve Sıçrama Kuvveti, Çabuk kuvvet, Hareket Çabukluğu, Koordinasyon, Eklem hareketliliği, Boy (Ağırlık merkezinin yüksekliği boya bağlı olduğundan geliştirilemeyen bir özelliktir), Hırs, bunun yanı sıra

- İyi bir 400 metre koşabilmek
- Her sağ-sol iki bacakla engel geçebiliyor olmak,
- Belirli bir adım ritmini benimsemiş olmak (McFarlane, 1979),

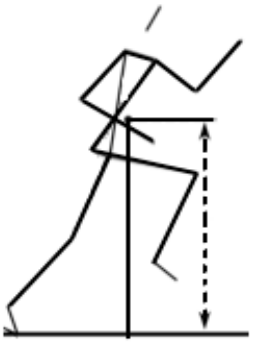
Teknik konusunda ise "Uzun boylu sporcuların daha az engel geçiş tekniğine, kısa boylu sporcular için çok iyi engel tekniği gerekmektedir" (Parker ve Kennedy, 1969).

Ağırlık Merkezi



Şekil 1 (Iskra ve Przednowek, 2016)

400 metre engelli koşuda ağırlık merkezinin yerden yüksekliği sporcunun engeller arası koşu ritimlerini oluşturması açısından oldukça önemlidir (Kodejs, 1987; Iskra ve Walaszczyk, 2007; Iskra, 2008). Ağırlık merkezinin yerden yüksekliği adım uzunluğunun fazla olmasını destekleyecektir. Adım uzunluğunun fazla olması 400 mt engelli koşusunda temel sorunlardan biri olan 13-15-17 adım ritmi ile koşma konusunda oldukça önemli bir avantaj getirecektir.



Şekil 2 (Iskra ve Przednowek, 2016)

Ağırlık merkezinin yüksekliğinin engel yüksekliğine eşit ya da daha yüksek olması, engele çıkış anında ağırlık merkezinin kat edeceği yolun mevcut yükseklikten daha yukarıya çıkmaması engel geçiş zamanının uzamaması için oldukça önemli bir parametre olarak karşımıza çıkmaktadır.

Teknik Analiz

Teknik açıdan incelemeye çıkış, engel geçiş, engeller arası koşu ritmi olarak bakabiliriz. Çıkış çizgisi ile ilk engel arası 45 metredir. Bu mesafe ideal olarak 19-25 adımda alınır. Engelde savurma bacağı olan bacağın çıkış takozunda önde olması gerekir. İlk engele olan mesafe 18-24 adım gibi çift rakamlarla alınıyorsa savurma bacağının çıkış takozunda arkada olması en

uygundur. 400 metre engel yarışının başlangıcı da diğer kısa mesafe yarışlarının çıkışı ile hemen hemen aynıdır. Bununla birlikte ilk engele yaklaşıldığında koşu ritmini bozmamak genel denge, teknik, hız ve engel geçiş sonrası toparlanma gibi durumlar açısından oldukça dikkat ve yeterlilik gerektirir. Çıkış anından itibaren ilk 8-10 metrelik alanda sprint koşusunda olduğu gibi vücut pozisyonu belli bir eğimde ivme kazanması gerekir, daha sonra normal koşu adımlaması ve fule tarzıyla koşuya devam etmek gerekir.

Her engelin sporcu tarafından uygun hızda ve emniyetli bir şekilde geçilmesi gerekir. Engelin bu şekilde geçilebilmesi için bir engel geçiş mesafesi belirlenir ve uygulanır. Genellikle bu mesafenin 2/3'ü engelin ön kısmında, 1/3'ü ise engelin arka kesiminde kalacak şekilde uygulanır (Yalçıner, 1977). Teorik olarak belirtilen bu mesafe belirlemesi, sporcunun fiziksel özelliklerine de bağlıdır. Kısa boylu sporcular için engele çıkış mesafesi daha kısa, uzun boylu sporcular için ise engele çıkış mesafesi daha uzundur. Bunun sebebi ise ağırlık merkezinin kat ettiği mesafe ve yerden yüksekliği ile ilişkilidir. Ayrıca ilk engele gelişte kazanılan sürat engele çıkış mesafesinin kısalmasına ya da uzamasına neden olur.

Engelde diğer bir konu ise her iki bacakla engel geçebilme yeteneğinin olması eklem hareketliliği için iyi bir özellik olsa da her engeli farklı bacakla geçmenin daha faydalı bir yöntem olmadığı düşünülmektedir.

Engel geçerken sol bacak liderliği ile engel geçmeyi öğrenmek iyi bir yoldur. 400 metre engellinin elips bir alanda koşulduğu düşünülürse, sol bacakla engel geçmek bu alanın içinde dengenin korunmasına yardım eder ve sporcunun kendi kulvarının iç kısmında kulvar avantajını iyi kullanarak koşmasına katkı sağlar. Bacak liderliği sağ tarafta olduğunda, engele tam bir dik açıyla yaklaşmada zorluk yaşanır, sporcu kendi kulvarının dış kısmında koşmak durumunda kalarak daha fazla mesafe kat eder ve bu zorluklar her engelde dezavantaj olarak sürdürülmeye devam eder (Parker ve Kennedy, 1969).

Kollar koşu anında vücut koordinasyonu sağlayan önemli faktördür. Engele çıkış anında, engel üzerinde ve engeli geçtikten sonra koşuya geçerken gövdenin pozisyonunun korunmasında oldukça önemlidir. Engel geçerken kullanılan 3 kol tekniği vardır.

1. Tek Kol: Savurma bacağı ile ters kol birlikte uzanılır, diğer kol gövdenin yanında tutulur.
2. Çift Kol: Savurma bacağı engele uzanırken önde olan ters kol olduğu gibi tutulurken diğer kolda ileri doğru uzatılır ve her iki kol ileri uzanmış durumda tutulur.
3. Tek Kol: Savurma bacağı ile aynı yöndeki kol birlikte uzatılır.

Günümüzde tek kol (savurma bacağı ile ters kolun aynı anda uzatıldığı) tekniği daha fazla uygulanmaktadır.

Engeller arası koşuda en önemli faktör engellerin aynı bacakla geçilmesinin sağlanmasıdır, bunun içinse 13-15 ya da 17 adım ritmini kullanmak önemlidir, birinci 200 metre ile ikinci 200 metre arasında zaman farkının çok olmaması için standart hale gelmiş adım ritmini kullanmak önemlidir.

Son engel oldukça önemlidir, bu engeli geçerken gösterilecek hareket çabukluğunun yanı sıra dengeyi koruyabilmek çok önemli bir zaman kazancına yol açar. Bu son 40 metre yarışın sonucunda kazanmak ya da kaybetmek olan bölümüdür.

Mekaniksel İnceleme

"Temel sprint ve orta mesafe dayanıklılık yeteneği olmadan 400 metre engelli koşuda başarılı olmak mümkün değildir" (Hay, 1972).

Bu koşuda engel yüksekliğinin az olması dolayısı ile engel üstünde öne doğru vücudun kapanması, virajlarda vücut ekstremitelerinin kulvar içinde koşmaya yönelik rotasyonları başarının etkin parametrelerinden görülmektedir. Yine engel yüksekliği ve vücut ağırlık merkezi ilişkisi de burada devreye girmektedir. Alt ekstremite kaslarının gerilmesi ve bu gerginliğin kaybolmaması gerekmektedir. Şayet gerginlik kaybolursa vücut ağırlık merkezi olduğu noktanın altına ineceğinden engel geçişte engele çıkış iniş noktaları arasındaki parobolün daha yukarı doğru oluşması ile havada kalış süresi artacak ve bu da koşu zamanını kötü yönde etkileyecektir. Ayrıca bu iniş, var olan koşu hızının da düşmesine yol açacaktır.

Yapılan bir araştırmada kadınların engele geliş açıları, engelden iniş açıları, savurma bacağı ve kalça açısı, engel üzerindeki ağırlık merkezinin engele olan yüksekliğinin erkek sporculara göre daha fazla olduğu belirlemişler (Bollschweiler, 2007).

FİZYOLOJİK VE PSİKOMOTOR ANALİZ

Dayanıklılık

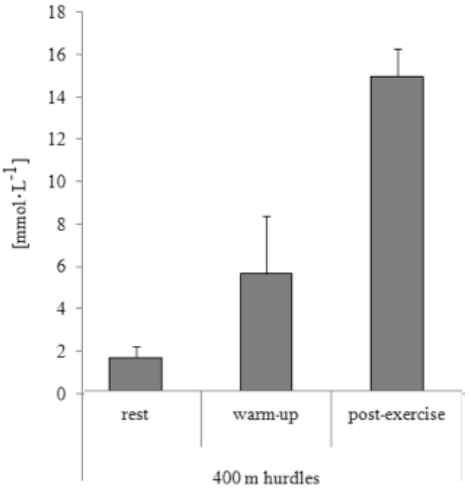
Dayanıklılık, 400 metre engelli koşu için önemlilik arz eden özelliktir. Her 400 metre koşucusunun sahip olduğu sürat ve dayanıklılık özelliklerinin yanı sıra bir de 10 adet engel geçildiği düşünülürse branşın zorluğu daha da ön plana çıkar.

Dayanıklılık, sporcularının yorgunluğa karşı direnme kapasitesi (Harre, 1982), belirli bir şiddette egzersiz süresinin sınırları (Bompa, 1998) olarak da tanımlanmaktadır. Dayanıklılık faktöründe yorgunluğun geciktirilmesi için öncelikle solunum sisteminde yeterli oksijenin alınması, taşınması ve kullanılması gerekmektedir. Bu sistemin gelişmişliği başarının temel

faktörlerindendir. Sistemin gelişmişliği devam eden yüke rağmen iş yapabilmek için alınan oksijenin dokularda kullanılması, bununla ilgili olarak da; büyük kas gruplarının aktif olduğu şiddeti giderek artan egzersizlerde bireyin tüketebildiği mümkün olan en yüksek oksijen miktarı VO_2'yi en iyi veri olarak tanımlamaktadır (Coyle, 1995). Koşunun anaerobik olduğu düşünülürse anaerobik eşik hızının dayanıklılık koşusu performansı için en iyi belirleyici olduğu ortaya konmuştur. Anaerobik eşikte kan laktat konsantrasyonu 4 mmol civarındadır ve bu şiddette bir egzersizi 40 dk ile 1saat boyunca sürdürmek mümkündür. Nabız 150-170/dk arasında, yoğunluk ise %70-90 olabilir (Çolakoğlu, 1995).

Anaerobik ortamda olsa taşınan oksijen miktarından çok burada önemli olan a-VO_2 (arterio venöz oksijen farkı) farkıdır. a-VO_2 farkının artması, arteriyel O_2 muhtevasının azalması sonucudur (Powers ve Howley, 1994). Bir diğer açıdan bakıldığında kan volümü değişmeden Hb (hemoglobin) konsantrasyonunun azalması VO_{2max} ve performansı azaltmakta, Hb konsantrasyonundaki azalma plazma volüm artışı ile birlikte olursa VO_{2max} değişmemektedir. VO_{2max}'ın değişmemesi, muhtemelen azalan arteriyel O_2 muhtevasını kalp dakika volümü artışının kompanze etmesiyle sağlanmaktadır. Bu durum, VO_{2max}'ı belirleyenin Hb konsantrasyonundan çok, total Hb miktarı olduğunu göstermektedir (Dündar ve ark., 2019).

Krysciak ve ark., (2015) yaptığı çalışmada 400 metre engelli koşusundan sonra aldığı ölçümlerinde 14.8 mmol/L. laktat düzeyini bulmuştur. Lacour ve ark., (1990) ise düz 400 metre koşucularında 20.1 mmol/L. Laktat düzeyini bulmuştur. Her iki durumda da sporcunun yüksek egzersiz şiddetine rağmen egzersizi sürdürebilecekleri laktat konsantrasyonları seviyesinde olduğu görülmüştür. Bu konuda sürdürülebilir kan laktat konsantrasyonu 32.1 mmol olarak tespit edilmiştir (Osnes ve Hermansen, 1972).



Şekil 3 (Krysciak ve ark., 2015)

Oluşan laktat düzeyine rağmen iş yapabilme kapasitesi oldukça önemlidir, sporcuların dikkat etmesi gereken noktalardan biri oluşan laktat düzeyi dolayısı ile ısınma sürecinde laktat eşiğini aşan bir ısınma yapmaları kan laktat konsantrasyonları ve yorgunlukta bir artış oluşmasına neden olabilir. Bu nedenle ısınmanın da dikkate alınarak kontrollü olması gerekmektedir. İnterval antrenman, özel dayanıklılık, ritim dayanıklılığı özellikleri yüksek şiddette yapılan antrenmanlar ve oluşan laktat düzeyine rağmen iş yapmaya devam

etmek gerekmektedir.

Sprint

Kısa sprint antrenmanları geleneksel dayanıklılık antrenmanları ile birleştirilerek yapılmalıdır, yapılacak sprint çalışmalarının engel hareket çabukluğu ve 400 mt düz derecesi için oldukça önemlidir. Bu nedenle de kapsamı az olan sprint çalışmalarının yanı sıra geniş kapsamlı dayanıklılık çalışmaları ve bunların moleküler ve hücresel adaptasyonları başarı açısından oldukça önemli olacaktır. Yapılacak olan glikolotik ya da oksidatif glikolotik enerji metabolizmasına yönelik tüm antrenmanlar 400 metre engelli branşında oldukça etkili olacaktır.

Esneklik

Engelde önemli konulardan birisidir. Esneklik sayesinde çevre kuvvet ve zorlanmalarına, çarpma, vurma, çekme, burkma gibi vücut parçalarının yapısallığını korumasına da yardımcı olmaktadır. Esneklik çalışmalarını dinamik ve statik olarak ikiye ayırıp antrenman programları içine yerleştirmek gerekmektedir.

SONUÇ

400 metre engelli koşusu atletizm branşları içerisinde zorluk derecesi neredeyse en yüksek olan branştır. Boy uzunluğu, buna bağlı adım ritminin düzenlenmesi ve hırs özellikleri başarı için önemlidir. Bu branşı yapabilmek için bir sprinter kadar süratli ve bir orta mesafeci kadar dayanıklı olmak gerekmektedir. Bu gereklilik, yüksek şiddetli interval antrenman yaparak oluşan laktat düzeyine karşılık iş yapabilme yetisinin geliştirilmesinin yanı sıra hareketlilik ve beceri açısından da yeterince gelişim sağlanarak yerine getirilebilir.

KAYNAKLAR

1. McFarlane, B. (1979). Touchdown Time Charts. Journal of Athletic Coach.
2. Parker, V., Kennedy, R. (1969). Track and Field for Girls and Women.
3. Kodejs, M. (1987). Optymalny Krokovy Rytmus 400 M Prekazek. Atletika. 4: 13-15.
4. Iskra, J., Walaszczyk, A. (2007). Types of Stride Pattern and Time Distribution in Elite 400-M Hurdlers. Motor Control. 11: 185-186.
5. Iskra, J. (2008). Changes of Stride Pattern of World Class 400-M Hurdlers Reason and Consequences. International Convention on Sciences. Educations and Medicine in Sport People's Sports Publishing House. Beijing. 1:159.

6. Iskra, J., Przednowek, K. (2016). Influence of Fatigue in The Selected Kinematic Parameters of Hurdle Clearance in 400 Metre Race - In Search of an Accurate Training Test. 34. International Conference of Biomehcanics in Sport. Tsukuba, Japan, July 18-22.
7. Yalçıner, M. (1977). Bayrak ve Engelli Koşular. Ankara.
8. Hay, G.J. (1972). The Mechanics of Athletics. London.
9. Bollschweiler, L.R. (2007). A Biomechanical Analysis of Male and Female Intermediate Hurdlers and Steeplechasers. All Theses and Dissertations, Brigham Young University-Provo. 1233.
10. Harre, D. (1982). Principles of Sport Training. Berlin: sportverlag.
11. Bompa, T. (1998). Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance. Kendall/Hunt Publishing Company, lowa.
12. Coyle, E.F. (1995). Integration Of The Physiological Factors Determining Endurance Performance Ability. Exercise and Sport Sciences Reviews. 23(1): 25-64.
13. Çolakoğlu, M. (1995). Dayanıklılık Gelişiminin Metabolik ve Fizyolojik Temelleri–1. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1(1): 34-45.
14. Powers, S.K., Howley, E.T. (1994). Exercise Physiology. 2th Edition. USA: WBC Brown and Benchmark.
15. Dündar, U., Tetik, S., Dündar, K., Gönülateş, S., Yaan, T. (2019). Dayanıklılık Antrenmanları Sonucu Plazma Hacim Değişiklikleri ve Performans İlişkisi. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi. 8 (Ek Sayı 1): 1345-1352.
16. Kryściak, J., Podgórski, T., Eichler, A. (2015). Lactate Concentration and Creatine Kinase Activity After 110-Mand 400-M Hurdles Races. Sport Sciences. 4(22): 179-184.
17. Lacour, J.R., Bouvat, E., Barthélémy, J.C. (1990). Post-Competition Blood Lactate Concentrations as Indicators of Anaerobic Energy Expenditure During 400-M and 800-M Races. Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 61(3-4): 172-176.
18. Osnes, J.B., Hermansen, L. (1972). Acid-Base Balance After Maximal Exercise of Short Duration. J Appl Physiol. 32(1): 59-63.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Metakognitif Farkındalık Becerilerinin Cinsiyet ve Sınıf Değişkenine Göre Analizi

[1]Mehmet Akif ZİYAGİL,
[1]Mersin Universitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Bölümü, 3343, Mersin-Türkiye

Özet

Amaç: Sportif etkinliklerdeki hareket beceriler ile taktik ve teknik becerilerin öğrenilmesi ve uygulanması bireylerin bilinçli karar verme becerileri ile yapılmaktadır. Metakognitif kavramı, bireyin bilişsel süreçleri düzenleme, kontrol etme ve yönetme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Metakognitif farkındalığın biliş bilgisi ve bilişin düzenlenmesi diye iki temel boyutu vardır. Böylece bu çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin metakognitif farkındalık becerilerinin cinsiyet ve sınıf değişkenine göre araştırılması amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem: 2018 yılının aralık ayında Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Bilişüstü Farkındalık Ölçeği anketlere cevap veren erkek ve kadın gönüllü öğrencilerden veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Aracı: Schraw ve Dennison (1994) tarafından Metakognitif farkındalığı değerlendirmek için geliştirilen 52 maddelik bir envanterin geçerlik ve güvenirliğini Akın ve ark (2007) tarafından geliştirilen Türkçe formu kullanılmıştır.

Bulgular: Bu çalışmanın bulguları hem erkeklerde hem de kadınlarda sınıf değişkenine bağlı fiziksel özelliklerinin boy uzunluğu hariç değiştiğini göstermektedir. Erkeklerde biliş bilgisinin durumsal bilgi alt boyutu ile bilişin düzenlenmesinin izleme alt boyutları hariç sınıf düzeyine bağlı anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenmiştir. Kadınlarda ise, biliş bilgisinin açıklayıcı ve prosedürel bilgi alt boyutları ile bilişin düzenlenmesinin hata ayıklama alt boyutları hariç sınıf düzeyine bağlı anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenmiştir.

Sonuç: Erkek ve kadın öğrencilerde ilk üç sınıftaki metakognitif farkındalık becerileri son sınıfta düşmektedir. Bu düşüşün sebebi, son sınıfta öğretmen veya antrenör olarak atanamama kaygısı ile dershanelerdeki ezberci eğitime yönelmeleri olabilir.

Anahtar kelimeler: Biliş ötesi farkındalık becerileri, cinsiyet, spor bilimleri öğrencileri.

Analysis of Metacognitive Awareness Skills of Physical Education and Sports College Students by Gender and Class Variables

Abstract

Aim: Implementation of tactical and technical skills in sporting activities is carried out with the conscious decision-making skills of individuals. Metacognitive concept is defined as the ability of an individual to regulate, control and manage cognitive processes. Metacognitive awareness has two basic dimensions, namely cognition and regulation of cognition. Thus, this study aimed to investigate the metacognitive awareness skills of the students of the School of Physical Education and Sports according to gender and class variables.

Materials and Methods: Data were collected from male and female volunteer students from Physical Education and Sport at Mersin University in December 2018. **Data Collection Tool:** After collecting demographic data, metacognitive awareness skill level was measured by scale including 52 items developed by Schraw and Dennison (1994)and adapted by Akın et al (2007) into Turkish language.

Results: The findings of this study showed that the physical properties of both males and females, depending on the class levels are differentiated with the exception of height variable. In males, a significant difference was observed in all sub-dimensions except conditional sub-dimension of knowledge about cognition with comprehension monitoring sub-dimension of regulation of cognition. In women, there was a significant difference

between in all the sub-dimensions except declarative and procedural knowledge of cognition and the debugging sub-dimensions of regulation of cognition.

Conclusion: Metacognitive awareness skills of students in the first three classes in male and female students decreased in the last year. The reason for this decline may be partly due to spend more time to attend to special courses with the fear of not being appointed as teacher or coach in the final year.

Keywords: Metacognitive skills, gender, classes, sports science students.

GİRİŞ

Çok karmaşık becerilerin öğretilmesinde antrenörün rolü sadece sporcunun o beceriyi ustaca yapmasına yardımcı olmaya yöneliktir (Martens, 2004). Sporda teknik becerinin öğrenme-öğretme sürecinin öğrenen sorumluluğunda olması günümüzde daha da önem kazanmıştır. Çünkü öğrenme kişiye özgüdür ve bireyler öğrenirken kendilerine özgü yöntemler kullanarak aynı zamanda kendi öğrenme süreçlerini kontrol sağlamaktadır. Bireyin öğrenme sırasında gerçekleştirdiği bilişsel işlem ve yaklaşımların farkında olması ve öğrenmesini yönlendirmesi konusu bilişötesi (metakognitif) kavramı kapsamında değerlendirilmektedir. Bilişötesi ile ilk çalışmaları yapan Flavell (1979), bilişötesi anlamayı izleme ve özdenetimi de içerecek biçimde kişinin kendi bilişsel süreçlerinin farkında olması ve bunları kontrol edebilmesidir.

Kendi zihinsel faaliyetlerini izleyebilme, gözlemleyebilme ve öğrenmenin özdenetimi gibi yeteneklerin bilişötesi becerileri oluşturduğunu bildirmiştir. Yine, Schraw ve Dennison (1994), bilişötesini kişinin düşünme, anlama ve kendi öğrenmesini kontrol etme yeteneği olarak; bireyin kendi performansını doğrudan yükseltecek bir yolda planlama, sıralama, izleme ve daha iyi uygulama yetisini ise bilişötesi farkındalık olarak tanımlamışlardır. Biliş ötesi beceriler birey tarafından düşünmeyi ve öğrenmeyi düzenlemek için kullanılırken (Karakelle ve Saraç, 2007), öğrenmenin düzenlenme sürecinde yer alan planlama, izleme ve değerlendirme becerilerini içermektedir (Vrieling, Bastianes ve Stijnen, 2012).

Neticede, teknik beceriyi öğrenen bir sporcunun bilgiye dayalı bir bakış açısıyla değerlendirilmesi, antrenörün sporcularının nasıl öğrendiği ve kendi öğretimlerinin etkinliği hakkında daha fazla bilgi edinmesine yardımcı olabilir. Beden eğitimi öğretmeni veya antrenör ayrıca metakognitif farkındalık becerilerinin tüm oyuncuların farklı ihtiyaçlarını karşılamak için öğretim metodolojilerini adapte etmeye yardımcı olacak bir araç olarak kullanabilir. Sporcuların kendi kendine yapacakları metakognitif farkındalık değerlendirilmesi, maç ve antrenman sırasında antrenör ve sporcular için potansiyel olarak çok değerli bir öğretme ve

öğrenme aracı olabilir. Bu yaklaşım, teknik beceriyi öğrenenlerde metabilişsel farkındalığın öz değerlendirmesini geliştirmeyi, uygulamayı ve değerlendirmeyi mümkün kılacaktır.

Üstbilişsel becerilere sahip olan bireyler kendi öğrenme süreçlerini izleyebilir ve yönlendirebilirler (Sindhwani ve Sharma, 2013). Bu nedenle metabilişsel becerileri geliştirilen öğretmen ve antrenör ile eğitmen adayları antrenman ve eğitim hedeflerini belirleyerek eğitim etkinliklerini düzenleyebilir, farklı antrenman yöntemlerinden faydalanabilir ve ihtiyaç duydukları stratejileri değiştirebilirler. Üstbilişsel becerilere sahip beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve eğitmenlerin, kendilerinin ve kendi öğrenme stillerinin farkında olmaları, öğrenme süreçleri konusunda yüksek seviyede farkındalık sergilemeleri, temel görevleri olan antrenman, müsabaka ve yarışmalara katılım ve yönetim gibi temel görevleri yerine getirirken etkinliklerin planlanması, organize edilmesi, uygulanması, değerlendirilmesi, yeniden planlanması, çevreye kendini yansıtma ve sürekli eğitim ve araştırma süreçleri etkin yönetmeleri beklenmektedir.

Bu nedenle, bu çalışma Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi eğitimlerini sürdüren öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre metakognitif farkındalık becerilerinin karşılaştırmayı amaçlamaktadır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Katılımcılar: Tanımlayıcı ve kesitsel türdeki bu çalışmanın verileri 2018 yılının Aralık ayı içerisinde Mersin Üniversitesi Çiftlikköy kampüsünde eğitim gören Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 324 erkek, 264 kadın olmak üzere toplam 588 gönüllü öğrenciden toplanmıştır.

Veri Toplama Aracı: Bilişüstü Farkındalık Ölçeği (BFÖ) Schraw ve Dennison (1994) tarafından biliş üstü farkındalığını değerlendirmek için geliştirilen 52 maddelik bir envanterdir. Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliğini Akın ve ark (2007) tarafından geliştirilmiştir. iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirlik kat sayıları. 95 olarak bulunmuştur. Bu envanter (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman şeklinde 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. BFÖ' nin orijinal formu iki temel boyut altında yer alan sekiz alt faktörden oluşmaktadır. Temel boyutlardan birincisi olan bilişin bilgisi, bireyin bilişsel süreçlerine ve öğrenmede kullanılacak stratejiler ve bu stratejilerin hangi durumlarda daha verimli olacağına ilişkin bilgisidir. Diğer temel boyut olan bilişin düzenlenmesi ise, öğrenme sürecini planlama, öğrenme stratejilerini kullanma, öğrenme izleme, hataları düzeltme ve öğrenmeyi değerlendirme hakkındaki bilgidir. Bilişin bilgisi boyutu altında açıklayıcı bilgi,

bilgi, prosedürel bilgi ve durumsal bilgi olmak üzere üç alt boyut yer almaktadır. Bilişin düzenlenmesi ise planlama, izleme, değerlendirme, hata ayıklama ve bilgi yönetme olmak üzere beş alt boyuta sahiptir (Schraw & Dennison, 1994).

Verilerin Analizi: Normal dağılım göstermemesi sebebi ile ikili grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi ve sınıfların karşılaştırılmasında Kruskall Wallis testi kullanılmıştır..

BULGULAR VE TARTIŞMA

Erkek ve kadınların fiziksel özellikleri ile metakognitif farkındalık becerilerinin karşılaştırılması Tablo 1'de sunulurken erkeklerde fiziksel özelliklerinin sınıflara göre karşılaştırılması ile yine, erkeklerde metakognitif farkındalık becerilerinin sınıflara göre karşılaştırılması Tablo 2 ve 3'te gösterilmiştir. Kadınlarda fiziksel özelliklerinin sınıflara göre karşılaştırılması, Tablo 4'te ve kadınlarda metakognitif farkındalık becerilerinin sınıflara göre karşılaştırılması. Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 1. Erkek ve kadınların fiziksel özellikleri ile metakognitif farkındalık becerilerinin karşılaştırılması.

	Değişkenler	Medyan (25– 75 persentil)		MWU	Asymp. Sig.
		Erkek (n=324)	Kadın (n=264)		
FIZIKSEL ÖZELLIKLER	Yaş (yıl)	21,00 (20,0-22,0)	20,0 (20,0-21,0)	34193,0	,000**
	Boy Uzunluğu (cm)	178,0 (175,0-181,0)	165,0 (162,0-168,0)	5037,5	,000**
	Vücut Ağırlığı (kg)	73,0 (68,0-77,0)	56,0 (51,25-60,0)	7146,5	,000**
	Beden Kütle İndeksi (BKİ=kg/m^2)	22,86 (27,97-23,67)	20,45 (19,1-21,75)	18618,0	,000**
BİLİŞİN BİLGİSİ	Açıklayıcı Bilgi (8-40 puan)	29,0 (27,0-31,0)	30,0 (**27,0**-32,0)	41515,5	,540
	Prosedürel Bilgi (4-20 puan)	14,0 (13,0-16,0)	15,0 (14,0-16,0)	38511,5	,036*
	Durumsal Bilgi (5-25 puan)	18,0 (17,0-20,0)	19,0 (17,0-20,0)	40021,0	,176
BİLİŞİN DÜZENLEN MESİ	Planlama (7-35 puan)	25,5 (23,0-27,0)	26,0 (23,0-28,0)	39425,5	,102
	İzleme (8-40 puan)	28,0 (26,0-30,0)	29,0 (27,0-31,0)	37679,5	,013*
	Değerlendirme (6-30 puan)	22,0 (20,0-23,0)	23,0 (20,0-24,0)	37188,5	,006**
	Hata Ayıklama (5-25 puan)	18,0 (16,0-20,0)	19,0 (17,0-20,0)	39401,0	,098
	Bilgi Yönetimi (9-45 puan)	32,5 (30,0-34,0)	33,0 (31,0-35,0)	36879,0	,004**

*P<0.05, **p<0.01

Tablo 2. Erkeklerde fiziksel özelliklerinin sınıflara göre karşılaştırılması.

Değişkenler	Medyan (25– 75 persentil) 1.sınıf (n=30)	2. Sınıf (n=30)	3. Sınıf (n= 30)	4. Sınıf (n= 30)	Gruplar Arası	Asymp. Sig.
Yaş (yıl)	19.0 (18,0-21,0)	21,0 (20,0-22,0)	22,0 (21,0-23,0)	23,0 (22,0-24,0)	1-2 1-3 1-4 2-3 2-4 3-4	**,00**** **,00**** **,00**** **,011*** **,00**** **,006****
Boy Uzunluğu (cm)	179,0 (175.0-183.3)	178,0 (176,0-181,0)	178,5 (175,8-182,3)	180,0 (176,5-185,0)	F.Y.	F.Y.
Vücut Ağırlığı (kg)	67,5 (60.0-76.3)	72,5 (70,0-76,0)	74,0 (71,8-79,8)	78,0 (73,0-81,0)	1-2 1-3 1-4 2-4	**,01**** **,08**** **,00**** **,001****
Beden Kütle İndeksi (BKİ=kg/m²)	21,3 (18.6-22.8)	22,9 (22,4-23,7)	23,6 (22,7-24,4)	23,6 (23,0-24,1)	1-2 1-3 1-4 2-4	**,00**** **,00**** **,00**** **,010****

*P<0.05, **p<0.01

Tablo 3. Erkeklerde metakognitif farkındalık becerilerinin sınıflara göre karşılaştırılması.

	Değişkenler	Medyan (25– 75 persentil) 1.sınıf (n=30)	2. Sınıf (n=30)	3. Sınıf (n= 30)	4. Sınıf (n= 30)	Gruplar Arası	Asymp. Sig.
BİLİŞİN BİLGİSİ	**Açıklayıcı Bilgi (8-40 puan)**	30,0 (27,0-33,0)	30,0 (**29,0**-31,3)	31,0 (28,8-32,3)	28,5 (26,0-31,3)	2-4 3-4	,031* ,047*
	Prosedürel Bilgi (4-20 puan)	15,0 (14,0-16,0)	15,0 (14,0-15,0)	15,0 14,0-16,0)	14,0 (13,0-15,0)	1-2 1-4 2-4 3-4	,020* ,032* ,044* ,035*
	Durumsal Bilgi (5-25 puan)	18,0 (16,8-20,0)	19,0 (17,0-20,0)	20,0 (18,0-21,0)	19,0 (17,0-20,0)	F.Y.	F.Y.
BİLİŞİN DÜZENLENMESİ	**Planlama (7-35 puan)**	25,5 (22,3-28,0)	26,0 (24,0-28,0)	26,0 (23,0-28,0)	25,0 (23,0-28,0)	3-4	,002**
	İzleme (8-40 puan)	28,0 (26,8-30,0)	29,0 (27,0-30,3)	30,0 (27,8-32,0)	28,5 (26,0-30,0)	F.Y.	F.Y.
	Değerlendirme (6-30 puan)	22,0 (19,8-23,0)	23,0 (21,0-25,0)	22,0 (20,0-23,3)	22,0 (20,0-23,3)	2-4	,039*
	Hata Ayıklama (5-25 puan)	17,5 (16,0-20,0)	20,0 (18.0-20.3)	19,0 (17,0-21,0)	17,0 (16,0-19,3)	1-2 2-4 3-4	,006** ,00** ,017*
	Bilgi Yönetimi (9-45 puan)	32,5 (27,8-36,0)	34,0 (32.0-36.0)	34,0 (31,0-35,3)	31,5 (31,0-34,3)	2-4	,017*

*P<0.05, **p<0.01

Tablo 4. Kadınlardae fiziksel özelliklerinin sınıflara göre karşılaştırılması.

Değişkenler	Medyan (25– 75 persentil) 1.sınıf (n=30)	2. Sınıf (n=30)	3. Sınıf (n= 30)	4. Sınıf (n= 30)	Gruplar Arası	Asymp. Sig.
Yaş (yıl)	19,0 (18,0-20,0)	20,0 (20,0-21,0)	21,0 (20,8-22,0)	22,0 (21,0-23,0)	1-2 1-3 1-4 2-3 3-4	,00** ,00** ,00** ,003** ,003*
Boy Uzunluğu (cm)	165,0 (162,0-168,0)	168,0 (164,0-170,0)	167,0 (164,8-171,0)	168,0 (165,0-172,0)	F.Y.	F.Y.
Vücut Ağırlığı (kg)	52,0 (49,5-57,0)	59,0 (54,0-62,0)	59,0 (55,0-64,3)	62,0 (57,0-66,0)	1-2 1-3 1-4	,00** ,00** ,012*
Beden Kütle İndeksi (BKİ=kg/m²)	19,1 (18,4-20,1)	21,3 19,6-22,1)	21,0 (19,7-22,6)	21,7 (20,3-22,9)	1-2 1-3 1-4	,00** ,01** ,00**

*P<0.05, **p<0.01

Tablo 5. Kadınlarda metakognitif farkındalık becerilerinin sınıflara göre karşılaştırılması.

	Değişkenler	Medyan (25– 75 persentil) 1.sınıf (n=30)	2. Sınıf (n=30)	3. Sınıf (n= 30)	4. Sınıf (n= 30)	Gruplar Arası	Asymp. Sig.
BİLİŞİN BİLGİSİ	**Açıklayıcı Bilgi (8-40 puan)**	28,0 (26,5-32,0)	30,0 (28,0-32,0)	31,0 (29,0-33,0)	31,0 (27,0-32,0)	F.Y.	F.Y.
	Prosedürel Bilgi (4-20 puan)	15,0 (13,0-16,0)	15,0 (13,0-16,0)	14,5 (14,0-17,0)	15,0 (13,0-16,0)	F.Y.	F.Y.
	Durumsal Bilgi (5-25 puan)	19,0 (17,0-20,0)	19,0 (17,0-20,0)	19,0 (19,0-21,0)	18,0 (16,0-20,0)	3-4	,021*
BİLİŞİN DÜZENLENMESİ	**Planlama (7-35 puan)**	26,0 (23,0-28,0)	27,0 (24,5-28,0)	29,0 (26,0-29,3)	24,0 (22,0-27,0)	1-2 1-3 2-3 2-4 3-4	,00** ,008** ,017* ,021* ,002**
	İzleme (8-40 puan)	29,0 (28,0-32,0)	30,0 (28,0-31,5)	31,0 (29,0-32,3)	28,0 (26,0-31,0)	1-2 3-4	,00** ,003**
	Değerlendirme (6-30 puan)	22,0 (20,0-25,0)	24,0 (22,0-25,0)	23,0 (22,0-24,3)	21,0 (20,0-24,0)	1-2 2-4 3-4	,00** ,009** ,032*
	Hata Ayıklama (5-25 puan)	18,0 (16,0-21,0)	19,0 (18,0-21,0)	19,0 (17,0-21,3)	18,0 (16,0-20,0)	F.Y.	F.Y.
	Bilgi Yönetimi (9-45 puan)	33,0 (30,5-37,5)	33,0 (32,0-35,5)	35,5 (33,8-38,0)	32,0 (31,0-36,0)	1-2 1-3 2-3 3-4	,00** ,023* ,002** ,000**

*P<0.05, **p<0.01

TARTIŞMA

Sportif etkinliklerdeki hareket beceriler ile taktik ve teknik becerilerin öğrenilmesi ve uygulanması bireylerin bilinçli karar verme becerileri ile yapılmaktadır. Metakognitif kavramı,

bireyin bilişsel süreçleri düzenleme, kontrol etme ve yönetme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Böylece bu çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin biliş bilgisi ve bilişin düzenlenmesi diye iki temel boyutta değerlendirilen metakognitif farkındalık becerilerinin cinsiyet ve sınıf değişkenine göre araştırılması amaçlanmıştır. Biliş ötesi beceriler birey tarafından düşünmeyi ve öğrenmeyi düzenlemek için kullanılırken (Karakelle ve Saraç, 2007), öğrenmenin düzenlenme sürecinde yer alan planlama, izleme ve değerlendirme becerilerini içermektedir (Vrieling, Bastianes ve Stijnen, 2012).

Bu çalışmada, erkek ve kadın öğrencilerin fiziksel özellikleri anlamlı düzeyde farklıdır. Açıklayıcı bilgi, durumsal bilgi, planlama ve hata ayıklama hariç diğer alt boyutlarda erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar vardır. Farklılık olan değişkenlerde kadınların ortanca değerleri erkeklerden daha yüksektir. Erkek ve kadınların boy uzunluğu değişmezken vücut ağırlığı ve VKİ değerleri birinci sınıfta üçüncü sınıfa değişmektedir. Erkeklerde durumsal bilgi ve izleme değişkenleri hariç diğer alt boyutlarda biliş ötesi farkındalık becerileri sınıflar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Kadınlarda açıklayıcı bilgi, prosedürel bilgi ve hata ayıklama değişkenleri hariç diğer alt boyutlarda biliş ötesi farkındalık becerileri sınıflar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Sevimli (2018) Türkiye erkekler 2. Voleybol liginde ilk giren takımların başarısız olan takımlardan daha düşük hata ayıklama ortalama değerine sahip olmasını müsabaka sırasındaki sergiledikleri hareketlerde yüksek seviyede otomatikleşme sebebi ile daha az hata yapmalarına bağlamıştır. Düşük performanslılar daha çok hata yapmakta ve hata ayıklama ortanca değerleri yüksek çıkmaktadır.

Sonuç olarak, bir kişinin kendi öğrenmesini planlama, izleme ve değerlendirme süreçlerini yönetebilmesi sporcuların düşünme becerilerinin gelişimine büyük katkı sağlayabilir. Birçok sporcu, stratejilerle ilgili kendi anlayış seviyelerini yansıtmayacak ve kendi beceri seviyelerini doğru olarak düşünmeyeceklerdir. Bu nedenle, uygulama sırasında dikkatlice ifade edilen teşvikler ve planlanan etkileşimler, sporcuların kendi hatalarını tespit etmelerine ve aynı zamanda performans seviyelerinin farkındalığını arttırmalarına yardımcı olabilir. Bilinmesi gereken en önemli nokta, metakognitif farkındalık becerilerinin yalnızca düşünme değil, bir kişinin kendi düşüncesi hakkında düşünmesidir (Dail, 2014). Olgun ve başarılı sporcular geliştirilmesinde kat edilmesi gereken uzun bir yolda öngörü gücü geliştiren, saha ve alandaki her şeyi izleyebilme ile öğrenme performans süreçlerini yansıtan bir süreçtir.

KAYNAKLAR

Flavell, J.H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34, 906-911.

Karakelle, S. ve Saraç, S. (2007). "Çocuklar için Üst Bilişsel Farkındalık Ölçeği (ÜBFÖ-Ç) A ve B formları: Geçerlik ve güvenirlik çalışması". Türk Psikoloji Yazıları, 10(20), 87- 103.

Martens, R. (2004). Successful coaching. Third Edition Leeds. Human Kinetics. pp. 195-198.

Schraw, G. & Dennison R. (1994). Assessing metacognitive awareness. Contemporary Educational Psychology, (1994), 19, pp.460-470.

Sevimli, D.(2018). Comparison of the metacognitive skill level between successful and unsuccessful teams in the Turkish men's second volleyball league. Universal Journal of Educational Research , 6:12, 2715-2720.

Dail, T.K. (2014) Metacognition and Coaching: How to Develop a Thinking Athlete, Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 85:5, 49-51,

Vrieling, E., Bastiaens, T. ve Stijnen, S. (2012). "Effects of increased self-regulated learning opportunities on student teachers' motivation and use of metacognitive skills", Australian Journal of Teacher Education, 37(8), 101-117.

Üniversite Öğrencilerinde Orta Düzey Fiziksel Aktivite Algısı Ve Beden Kütle İndeksinin Değerlendirilmesi

ÇETİNKAYA V, ORHAN İ*, ÖZDEMİR Ö**
**Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Fiziksel aktiviteye katılımın sağlık açısından önemini vurgulayan çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Fiziksel aktivite bireylerin iskelet ve kas sisteminin çalışmasını ve bazal metabolizma düzeyinin üzerinde enerji harcamasını gerektiren hareketler olarak tanımlanmaktadır. Araştırmamızın amacı; üniversite öğrencilerinin BKİ değerlerini belirlemek ve orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılım oranlarını cinsiyet açısından incelemektir. Bu amaç için 200 üniversite öğrencisinin (100 Erkek;100 Kadın) antropometrik ölçümleri yapılarak beş sorudan oluşan anket formunu cevaplamaları istenmiştir. Veriler SPSS 23.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Elde edilen verilere göre BKİ, erkeklerde 23,44±2,59, kadınlarda 22,05±3,11 olarak tespit edilmiştir. "Şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım" sorusuna erkeklerin verdiği yanıtlar, 74 evet (%74), 26 hayır (%26), kadınların verdiği yanıtlar, 77 evet (%77), 23 hayır (%23)'dır. "Gelecek altı ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim" sorusuna erkeklerin verdiği yanıtlar, 78 evet (%78), 22 hayır (%22), kadınların verdiği yanıtlar, 73 evet (%73), 27 hayır (%27)'dır."Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım" sorusuna erkeklerin verdiği yanıtlar, 64 evet (%64), 36 hayır (%36), kadınların verdiği yanıtlar, 65 evet (%65), 35 hayır (%35)'dır. "Son altı aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım" sorusuna erkeklerin verdiği yanıtlar, 45 evet (%45), 55 hayır (%55), kadınların verdiği yanıtlar, 42 evet (%42), 58 hayır (%58)'dır. "Geçmişte, en az üç aylık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katılırdım" sorusuna erkeklerin verdiği yanıtlar, 75 evet (%75), 25 hayır (%25), kadınların verdiği yanıtlar, 60 evet (%60), 40 hayır (%40)'dır. Sonuç olarak; BKİ açısından her iki cinsiyetteki bireylerin normal norm değerlerinde olduğu ve orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımlarının ortalamanın üzerinde olduğu belirlenmiştir. Geçmişte orta düzeyde fiziksel aktivitelere erkeklerin kadınlardan daha fazla katılım gösterdikleri söylenebilir. Fiziksel aktiviteye katılımın daha farklı yaş gruplarında geniş gruplarda yapılmasının durum tespiti açısından öneminin olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Öğrenci, Orta Düzeyde Fiziksel Aktivite, BKİ.

THE EVALUATION OF THE MEDIUM LEVEL PHYSICAL ACTIVITY PERCEPTION AND THE BODY MASS INDEX IN THE UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

There are many studies highlighting the importance of participation in physical activity in terms of health. Physical activity is defined as movements that require the operation of the skeletal and muscular system of individuals and energy expenditure above the basal metabolic level. The aim of our research; to determine the BMI values of university students and to examine the participation rates of moderate level physical activity in terms of gender. For this purpose, 200 university students (100 Male; 100 Female) were asked to answer the questionnaire form consisting of five questions by anthropometric measurements. The data were evaluated in SPSS 23.0 statistical package program. According to the data obtained, BMI was determined as 23,44 ± 2,59 in males and 22,05 ± 3,11 in females. The answers of men to the question of currently participating in moderate physical activity were 74 yes (74%), 26 (26%), women's answers, 77 yes (77%), 23 no (23%). Men's answers to the question that I intend to increase my participation in moderate physical activity over the next six months are 78 yes (78%), 22 no (22%), women's answers, 73 yes (73%), 27 no (27%). The answers given by men to the question of moderate physical activity at the moment are 64 yes (64%), 36 no (36%), women's answers, 65 yes (65%), 35 no (35%). The answers of the men to the question that I have been regularly involved in moderate physical activity for the last six months were 45 yes (45%), 55 no (55%), women's answers, 42 yes (42%), 58 no (58%). In the past, men's answers to the question of whether I would regularly participate in moderate activities in at least three months, 75 yes (75%), no 25 (25%), women's answers, 60 yes (60%), 40 no (40%). As a result; In terms of BMI, it was determined that individuals in both sexes had normal norm values and their participation in moderate physical activity was above the average. In the past, it can be said that men participate more in the moderate level physical activities than women. Participation in physical activity in large groups in different age groups is thought to be of importance in terms of determining the situation.

Key words: Physical Activity, Student, Intermediate Physical Activity, BMI.

GİRİŞ

Günlük yaşamda enerji tüketimi için kas ve eklemlerimizi kullanırız. Bu kullanımla birlikte gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yapılan sonrasında yorgunlukla sonuçlanan bu aktiviteleri fiziksel aktivite olarak tanımlayabiliriz (1). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı yetişmesinde, arzu edilmeyen kötü alışkanlıklardan korunmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında etkilidir. Bu düzenli fiziksel aktiviteler hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif ve sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka ifade ile tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir(2).

Fiziksel aktivite yetersizliği, koroner arter hastalığı ve düşük sosyoekonomik düzeyden etkilenen diğer hastalıkların sıklığını arttırmaktadır (3). Bu nedenle, kronik hastalıklardan korunmak için gerekli olan fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi amacıyla çok sayıda fiziksel aktivite değerlendirme yöntemi geliştirilmiştir.

Birçok ülkede fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli bir düzeyde yapılamaması önemli bir sorundur. Bu nedenle, aktif yaşam tarzının artırılması, ulusal ve uluslararası halk sağlığı önerilerinin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (4,5).

Fiziksel aktivite düzeyini ve bireyin fiziksel uygunluk bileşenlerinin düzeyini belirleyen bazı unsurlar kalp atım sayısı, yüklenme şiddetinin MET cinsinden değeri, bir dakikada tüketilen oksijen miktarının, maksimal kaldırılan ağırlık biçiminde sıralanabilir. Bu unsurlar aynı zamanda yüklenme şiddetinin belirlenmesinde de etkin biçimde kullanılmaktadır.

Fiziksel aktivite düzeyinin gerek bireysel olarak gerekse sosyal gruplar arasında değerlendirmesi, bireyin sağlığını çok yönlü etkilemesinden dolayı önemlidir. Ancak bireyin aktivite düzeyini algısal olarak kendisinin değerlendirmesi ise bağımsız değerlendirme açısından önemlidir. Böylelikle birey egzersiz sırasında fiziksel aktivite düzeyini algılayarak şiddetini ayarlayabilir.

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin orta düzey fiziksel aktivite algılarının ve beden kütle indeksinin değerlendirilmesidir.

YÖNTEM

Araştırmaya Akdeniz Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 100 kadın 100 erkek öğrenci araştırmaya katılmıştır. Kişisel bilgi formu ve orta düzey fiziksel aktivite algılarının belirlenmesi amacıyla 5 sorudan oluşan anket formu uygulanmıştır.

Anket Soruları:

- Geçmişte, en az üç aylık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katılırdım
- Gelecek altı ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim
- Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım
- Son altı aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım
- Şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım

Beden Kütle İndeksi Sınıflaması: <18,5 Düşük Ağırlık; 18,5-24,9 Normal Ağırlık; 24,9-30 Kilolu; >30 Obez olarak sınıflandırılmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi: Veriler SPSS 23 paket programında frekans ve % değerler ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete göre sorulara verilen cevapların frekans dağılımı.

ANKET SORULARI	CEVAP	CİNSİYET		Total
		ERKEK	KADIN	
		f	f	f
1. Geçmişte, en az üç aylık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katılırdım	EVET	**74**	**77**	**151**
	HAYIR	26	23	49
	Total	100	100	200
2. Gelecek altı ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim	EVET	78	73	151
	HAYIR	22	27	49
	Total	100	100	200
3. Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım	EVET	64	65	129
	HAYIR	36	35	71
	Total	100	100	200
4. Son altı aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım	EVET	45	42	87
	HAYIR	55	58	113
	Total	100	100	200
5. Şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım	EVET	75	60	135
	HAYIR	25	40	65
	Total	100	100	200

Anket sorularına verilen cevaplar değerlendirildiğinde, "Geçmişte, en az üç aylık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katılırdım" ve "Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım" sorularına kadınlar erkeklerde daha fazla evet cevabı vermişlerdir. "Gelecek altı ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim" ve "Şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım" sorularına erkekler daha fazla evet cevabı vermişlerdir. "Son altı aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım" sorusuna ise kadınlar erkeklerden daha fazla hayır cevabı vermişlerdir.

Tablo 2. BKİ sınıflamasına göre tüm öğrencilerin frekans ve % dağılımları

BKİ	f	%
DÜŞÜK AĞIRLIK	7	3,5
NORMAL AĞIRLIK	153	76,5
KİLOLU	35	17,5
OBEZ	5	2,5
Total	200	100,0

Beden kütle indeksi sınıflamasında normal ağırlıkta olan bireyler çoğunluğu oluşturmuştur. Kilolu, düşük ağırlıkta ve obez bireyler de sırasıyla takip etmektedir.

Tablo 3. "Geçmişte, en az üç aylık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katılırdım" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri

1. Geçmişte, en az üç aylık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katılırdım		BKİ				Total
		DÜŞÜK AĞIRLIK	NORMAL AĞIRLIK	KİLOLU	OBEZ	
EVET	ERKEK	1	55	16	2	74
	KADIN	4	64	8	1	77
	Total	5	119	24	3	151
HAYIR	ERKEK	1	16	8	1	26
	KADIN	1	18	3	1	23
	Total	2	34	11	2	49
Total	ERKEK	2	71	24	3	100

	KADIN	5	82	11	2	100
	Total	7	153	35	5	200

"Geçmişte, en az üç aylık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katılırdım" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri incelendiğinde en fazla evet cevabını normal ağırlıktaki kadınlar vermiştir. Normal ağırlıktaki erkekler evet cevabı ile ikinci sırada yer almıştır.

Tablo 4. "Gelecek altı ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri

2. Gelecek altı ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim		BKİ				Total
		DÜŞÜK AĞIRLIK	NORMAL AĞIRLIK	KİLOLU	OBEZ	
EVET	ERKEK	2	55	19	2	78
	KADIN	5	59	7	2	73
	Total	7	114	26	4	151
HAYIR	ERKEK		16	5	1	22
	KADIN		23	4	0	27
	Total		39	9	1	49
Total	ERKEK	2	71	24	3	100
	KADIN	5	82	11	2	100
	Total	7	153	35	5	200

"Gelecek altı ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri incelendiğinde en fazla evet cevabını normal ağırlıktaki kadınlar vermiştir. Normal ağırlıktaki erkekler evet cevabı ile ikinci sırada yer almıştır.

Tablo 5. "Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri

3. Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım		BKİ				Total
		DÜŞÜK AĞIRLIK	NORMAL AĞIRLIK	KİLOLU	OBEZ	
EVET	ERKEK	2	46	15	1	64
	KADIN	3	56	6	0	65
	Total	5	102	21	1	129
HAYIR	ERKEK	0	25	9	2	36
	KADIN	2	26	5	2	35
	Total	2	51	14	4	71
Total	ERKEK	2	71	24	3	100
	KADIN	5	82	11	2	100
	Total	7	153	35	5	200

"Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri incelendiğinde en fazla evet cevabını normal ağırlıktaki kadınlar vermiştir. Normal ağırlıktaki erkekler evet cevabı ile ikinci sırada yer almıştır.

Tablo 6. "Son altı aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri

	BKİ	Total

4. Son altı aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım		DÜŞÜK AĞIRLIK	NORMAL AĞIRLIK	KİLOLU	OBEZ	
EVET	ERKEK	1	33	11		45
	KADIN	3	34	5		42
	Total	4	67	16		87
HAYIR	ERKEK	1	38	13	3	55
	KADIN	2	48	6	2	58
	Total	3	86	19	5	113
Total	ERKEK	2	71	24	3	100
	KADIN	5	82	11	2	100
	Total	7	153	35	5	200

"Son altı aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri incelendiğinde en fazla hayır cevabını normal ağırlıktaki kadınlar vermiştir. Normal ağırlıktaki erkekler hayır cevabı ile ikinci sırada yer almıştır.

Tablo 6. "Şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri

5. Şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım		BKİ				Total
		DÜŞÜK AĞIRLIK	NORMAL AĞIRLIK	KİLOLU	OBEZ	
EVET	ERKEK	1	56	16	2	75
	KADIN	5	48	6	1	60
	Total	6	104	22	3	135
HAYIR	ERKEK	1	15	8	1	25
	KADIN	0	34	5	1	40
	Total	1	49	13	2	65
Total	ERKEK	2	71	24	3	100
	KADIN	5	82	11	2	100
	Total	7	153	35	5	200

"Şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri incelendiğinde, en fazla evet cevabını normal ağırlıktaki erkekler vermiştir. Normal ağırlıktaki kadınlar evet cevabı ile ikinci sırada yer almıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin orta düzey fiziksel aktivite algılarının ve beden kütle indeksinin değerlendirilmesi amacını taşıyan araştırmamızda sorulara verilen cevaplar değerlendirildiğinde, "Geçmişte, en az üç aylık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katılırdım" ve "Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım" sorularına kadınlar erkeklerde daha fazla evet cevabı vermişlerdir. "Gelecek altı ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim" ve "Şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım" sorularına erkekler daha fazla evet cevabı vermişlerdir. "Son altı aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım" sorusuna ise kadınlar erkeklerden daha fazla hayır cevabı vermişlerdir.

Beden kütle indeksi sınıflamasında normal ağırlıkta olan bireyler çoğunluğu oluşturmuştur. Kilolu, düşük ağırlıkta ve obez bireyler de sırasıyla normal ağırlıktaki bireyleri takip etmektedir. Normal

ağırlıkta olan kadın bireyler erkeklere göre daha fazla sayıdadır. Sevimli D. (2008) erişkinlerde fiziksel aktivite ve beden kütle indeksi ilişkisinin araştırılması başlıklı çalışmasında normal norm değerlerine sahip kadınların erkeklerden daha fazla olduğu biçiminde benzer sonuçlara ulaşmıştır (6).

BKİ ve cinsiyete göre "Geçmişte, en az üç aylık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katılırdım" sorusuna verilen cevapların frekans değerleri incelendiğinde en fazla evet cevabını normal ağırlıktaki kadınlar vermiştir. Normal ağırlıktaki erkekler evet cevabı ile ikinci sırada yer almıştır.

"Gelecek altı ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri incelendiğinde en fazla evet cevabını normal ağırlıktaki kadınlar vermiştir. Normal ağırlıktaki erkekler evet cevabı ile ikinci sırada yer almıştır.

"Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri incelendiğinde en fazla evet cevabını normal ağırlıktaki kadınlar vermiştir. Normal ağırlıktaki erkeklerin evet cevabı ile ikinci sırada yer almıştır.

"Son altı aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri incelendiğinde en fazla hayır cevabını normal ağırlıktaki kadınlar vermiştir. Normal ağırlıktaki erkekler hayır cevabı ile ikinci sırada yer almıştır.

"Şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım" sorusuna verilen cevapların BKİ ve cinsiyete göre frekans değerleri incelendiğinde, en fazla evet cevabını normal ağırlıktaki erkekler vermiştir. Normal ağırlıktaki kadınlar evet cevabı ile ikinci sırada yer almıştır.

Hekim ve Yüksel (2015) bir araştırmalarında ortaokul öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyini ve beden kütle indeksini yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenlere göre incelemişlerdir. Sonuç olarak ortaokul öğrencilerinde yaş ve cinsiyet faktörlerinin beden kütle indeksi üzerinde farklılık oluşturmadığı, cinsiyet ve spor yapma durumunun fiziksel aktivite düzeyinde etkili olduğu, bunun yanında yaş unsurunun fiziksel aktivite düzeyini etkilemediğini belirtmişlerdir (7). Araştırmamızda da cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlılık düzeyi incelenmemiş olsa da beden kütle indeksinde kadın ve erkeklerin arasında kadınlar yönünde sayısal bir fark görülmektedir.

Araştırma bulgularına göre her iki cinsiyetteki bireyler kendilerini orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılım algısı olarak aktif görmektedirler. Sahip oldukları beden kütle indeksi değerleri de bu bulguyu doğrular niteliktedir. Şanlı ve Güzel (2009)'in öğretmenler üzerinde fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili yaptıkları bir araştırmada aktivite düzeylerinin düşük olduğunu bildirmiştir. Bu bulgular ile araştırmamız farklılık göstermektedir.

Sonuç olarak üniversite öğrencileri kendilerini orta düzey fiziksel aktivitelere katılım açısından iyi bir düzeyde algılamaktadırlar. Beden kütle indeksi açısından da normal ağırlık sınıflamasında yer almaktadırlar.

KAYNAKLAR

1. Baltacı G., Irmak H., Kesici C., Çelikcan E., Çakır B. (2008). Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi (Klasmat Matbaacılık b.) Ankara T.C. Sağlık Bakanlığı.

2. Çom S. (2008). Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi (Klasmat Matbaacılık b.) Ankara T.C. Sağlık Bakanlığı.

3. Steptoe A, Wardle J, Fuller R, Holte A, Justo J, Sanderman R, et al. (1997) Leisure-Time Physical Exercise: Prevalence, Attitudinal Correlates, And Behavioral Correlates Among Young Europeans From 21 Countries. Prev Med; 26:845-54

4. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. (1995) Physical Activity And Public Health. A Recommendation From The Centers For Disease Control And Prevention And The American College Of Sports Medicine. JAMA 273:402-7.

5. Driskell JA, Kim YN, Goebel KJ. (2005) Few Differences Found In The Typical Eating And Physical Activity Habits Of Lower-Level And Upper-Level University Students. J Am Diet Assoc 105:798-801.

6. Sevimli D., Özoruç S. (2018). Düzenli Fiziksel Egzersize Bağlı Kadınların Vücut Kitle İndeksleri ve Sigara Kullanma Oranlarındaki Değişim Smyrna Tıp Dergisi 19.

7. Hekim M. ve Yüksel Y. (2015) Ortaokul Öğrencilerinin Beden Kütle İndeksi Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yağ, Cinsiyet Ve Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi. Gümüşhane University Journal of Health Sciences. 4(2).

Tenisçilerde Optimal Performans Durumunun Araştırılması

*Süleyman Gönülateş *, Mehmet Çebi**, Osman İmamoğlu***

* *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Denizli*
** *OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi/Samsun*

Özet

Bu çalışmanın amacı genç tenisçilerin optimal performans duygu durumunun cinsiyete ve yaş seviyesine göre değişiminin incelenmesidir. Çalışmaya toplam 216 tenis oyuncusu dahil edilmiştir. İstatistiksel işlemlerde t- testi kullanılmıştır.

Cinsiyete göre tenisçilerin optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutlarında göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Cinsiyete göre görev zorluğu, eylem farkındalık bileşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim ve kendi farkındalığın azalması alt boyutları puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Yaş seviyesine göre tenisçilerin optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutlarında açık hedefler, kontrol duygusu, kendi farkındalığın azalması ve zamanın dönüşümü puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Yaş gruplarına göre görev zorluğu, eylem farkındalık bileşimi, belirli geri bildirim, göreve odaklanma ve amaca ulaşma deneyimi farklılığı alt boyutları puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç: Tenis oyuncularında cinsiyete ve yaş seviyesine göre Optimal performans duygu durumu ölçeği alt boyutlarında farklılıklar vardır. Farklı yaş kategorilerinde ve farklı gruplarda (sporcu, engelli sporcular) optimal performans duygu durumu incelenmelidir.

Anahtar kelimeler: Tenis, optimal performans, cinsiyet

INVESTIGATION OF THE OPTIMAL PERFORMANCE OF TENNIS PLAYERS

Abstract

The aim of this study is to investigate the change in the optimal performance of young tennis players according to gender and age. A total of 216 tennis players were included in the study. T-test was used for statistical procedures.

According to gender, the focus of the task on the sub-dimensions of optimal performance emotional status of the tennis players, the sense of control, the transformation of time and the goal of reaching the goal were found statistically significant ($p <0.05$ and $p <0.001$). According to gender, there was no significant difference in terms of task difficulty, action awareness composition, open goals, specific feedback and self-awareness sub-dimensions scores ($p> 0.05$). Optimal performance of the tennis players according to age level was found to be statistically significant in the sub-dimensions of the emotional state subscale scores, control sense, decrease in self-awareness and transformation of time ($p <0.05$). According to age groups, there was no significant difference in terms of task difficulty, action awareness composition, specific feedback, focus on task and goal-reaching experience difference sub-dimensions scores ($p> 0.05$).

Conclusion: There are differences in sub-dimensions of Optimal Performance Emotion Scale according to gender and age level in tennis players. Optimal performance emotion should be examined in different age categories and in different groups (athletes, disabled athletes).

Keywords: Tennis, Optimal performance, Gender

Giriş ve amaç

Sporcuların yüksek performans elde etmelerinde önemli rol oynayan kavramlardan bir tanesi de optimal performans duygu durumudur. Yapılan son araştırmalarda, spor ortamında duygu durumlarının sportif performansa olan etkisinin öneminin anlaşılması ile birlikte optimal performans duygu durumu kavramı ile ilgili pek çok araştırma yapılmıştır (Fournier ve ark., 2007; Jackson ve Marsh, 1996; Kawabatai ve ark., 2008; Keller ve Bless, 2008; Moneta, 2004a, b). Optimal Performans Duygu Durumu spor ve fiziksel aktivite ortamında, bireylerin fiziksel aktivite sırasında sergiledikleri becerileri ile o anda algılanan durum, gereklilikler veya mücadele arasında kurdukları denge sonucunda oluşan optimal zihinsel durumdur (Aşçı ve ark., 2007; Csikszentmihalyi,1990).

Tenis, konsantrasyon yoğunluğunun yüksek olması gereken bireysel bir spor dalıdır. Tenisçiler, maç esnasın farklı duygu durumları yaşayabilirler. Bu duygu durumları bireylerin kaygı, stres, heyecan ve motivasyon kaybı gibi farklı duyguları deneyimlemelerine neden olabilir. Farklı duygu geçişleri tenisçilerin performansını iyi ya da kötü yönde etkileyebilir. Özellikle optimal performans duygu durumu müsabaka esnasında istekli ve ilgi olma bakımından sporcuların performanslarına endirekt etkide bulunması bakımından ele alınmaktadır (Yanar ve ark.,2017). Sporcu yüksek performans ve yüksek beceri düzeyine sahip ise verilen görevin zor olması durumunda, optimal performans deneyimini yaşamakta ve optimal performans duygu durum düzeyine ulaşmaktadır (Altıntaş ve ark.,2010). Optimal performans duygu durumunu belirlemenin, öğrencinin aktiviteye katılımını arttırdığını, aktiviteye katılımda süreklilik sağlanmasına yardımcı olduğunu, yeterlik algısını arttırdığını ve ders ortamının (atmosferinin) görev içerikli olarak algılanmasına da yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Ada ve ark.,2012). Birey yüksek beceri düzeyine sahip ise verilen görevin zor olması durumunda, optimal performans deneyimini yaşamakta ve optimal performans duygu durum düzeyine ulaşmaktadır. Başka bir deyişle, optimal performans duygu durumu, bireyin yüksek düzeyde mücadele ve zorluk gerektiren görevleri başarabilecek ve bu görevler üzerinde kontrol sağlayabilecek beceriye sahip olması durumunda oluşmaktadır (Moneta, 2004a ve b). Tek bir aktivite sırasında bütün dokuz bileşenin optimize edilmesi optimal uyarılma durumu oluşturabileceği fikrinden yola çıkan optimal performans duygu durumu kuramı performansın olumlu şekilde etkilenebileceğini vurgulamaktadır (Yıldız ve ark.,2015).

Bu çalışmanın amacı genç tenisçilerin optimal performans duygu durumunun cinsiyete ve yaş seviyesine göre değişiminin incelenmesidir.

Metot:

Karadeniz bölgesinde değişik illerde tenis oynayan toplam 216 kişinin doldurduğu Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği değerlendirilmiştir.

Veri Toplama Aracı: "Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (SOPDDÖ-2)" optimal performans duygu durumunun aktiviteye katılan birey üzerindeki genel durumunun bir ölçümüdür ve fiziksel aktivite ile spora katılımdaki optimal performans deneyim sıklığını değerlendirmeyi amaçlar. Ölçeğin, Türkçeye uyarlama çalışması Aşçı ve ark.,(2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek 36 madde ve 9 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler Görev Zorluğu/ Beceri Dengesi (1,10,19 ve 28. maddeler), Eylem-Farkındalık Birleşimi (2,11,20 ve 29.

maddeler), Açık (net) Hedefler (3,12,21ve 30. maddeler), Belirli Geri Bildirim (4,13,22,31 maddeler), Göreve Odaklanma (5,14,23 ve 32. maddeler), Kontrol Duygusu (6,15,24 ve 33. maddeler), Kendilik Farkındalığının Azalması (7,16,25 ve 34. maddeler), Zamanın Dönüşümü (8,17,26 ve 35. maddeler), Amaca Ulaşma Deneyimi'dir (9,18,27 ve 36. maddeler). Ölçekte yer alan her madde "Hiçbir Zaman (1)" ile "Her Zaman (5)" arasında değişen 5'li Likert ölçek üzerinde cevaplandırılmaktadır.

İstatistiksel işlemler:

Verilerin analizinde 22.00 SPSS paket programı kullanılmıştır. Ölçek sonucu elde edilen veriler puanlama yönergesine uygun olarak hesaplanmıştır. Veriler değerlendirilirken "Kolmogorov Smirnov Testi" ile normal dağılıma uygunluğu araştırılmış ve tüm verilerin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. Karşılaştırmalarda t- testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Cinsiyete göre Tenisçilerin yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Yaş (Yıl)	Erkek	138	15,18	3,66	-0,76
	Kadın	78	15,57	3,63	
Boy uzunluğu (cm)	Erkek	138	165,57	13,70	3,16*
	Kadın	78	160,35	7,02	
Vücut ağırlığı (kg)	Erkek	138	58,65	15,83	3,22**
	Kadın	78	52,57	6,88	

*p<0,05 **p<0,001

Tablo 2.Cinsiyete göre optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutları karşılaştırılması

	Cinsiyet	Ortalama	St. sapma	t-test
Görev zorluğu/Beceri dengesi	Erkek	15,75	2,67	0,29
	Kadın	15,63	3,12	
Eylem farkındalık birleşimi	Erkek	13,10	3,05	-0,41
	Kadın	13,27	2,38	

Açık hedefler	Erkek	16,67	2,04	-0,14
	Kadın	16,72	2,24	
Belirli geri bildirim	Erkek	16,45	3,19	0,55
	Kadın	16,21	2,91	
Göreve odaklanma	Erkek	16,57	1,75	3,58**
	Kadın	15,44	2,91	
Kontrol duygusu	Erkek	16,26	2,03	4,39**
	Kadın	14,73	3,08	
Kendi farkındalığını Azalması	Erkek	12,37	4,55	-0,81
	Kadın	12,85	3,24	
Zamanın dönüşümü	Erkek	15,11	3,33	2,54*
	Kadın	13,83	2,85	
Amaca ulaşma deneyimi	Erkek	17,41	1,88	4,89**
	Kadın	15,78	3,02	

*p<0,05 **p<0,001

Tablo 3. Yaş faktörüne göre optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutları karşılaştırılması

	Yaş	n	Ortalama	St. sapma	t-test
Görev zorluğu/Beceri dengesi	11-15 yaş	136	15,79	2,84	0,56
	16-22 yaş	80	15,56	2,84	
Eylem farkındalık birleşimi	11-15 yaş	136	13,21	2,86	0,30
	16-22 yaş	80	13,09	2,76	
Açık hedefler	11-15 yaş	136	16,99	2,03	2,79*
	16-22 yaş	80	16,18	2,16	
Belirli geri bildirim	11-15 yaş	136	16,46	3,10	0,58
	16-22 yaş	80	16,20	3,08	

Göreve odaklanma	11-15 yaş	136	16,38	2,17	1,78
	16-22 yaş	80	15,80	2,48	
Kontrol duygusu	11-15 yaş	136	16,00	2,52	2,20*
	16-22 yaş	80	15,21	2,58	
Kendi farkındalığını Azalması	11-15 yaş	136	12,04	4,17	-2,33*
	16-22 yaş	80	13,39	3,91	
Zamanın dönüşümü	11-15 yaş	136	14,16	3,30	-2,95*
	16-22 yaş	80	15,48	2,89	
Amaca ulaşma deneyimi	11-15 yaş	136	17,04	2,16	1,71
	16-22 yaş	80	16,45	2,92	

*p<0,05

Tartışma ve Sonuç

Çalışmaya katılan tenisçilerin yaş ortalaması erkelerde 15,18 ve kadınlarda 15,57 yıl olarak bulunmuştur. Erkekler ve kadınların yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken (p>0,05) boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları yüksekliği erkeler lehine anlamlı bulunmuştur (p<0,05, p<0,001).

Çetin (2011), kız ve erkek dansçılar üzerine yapmış olduğu bir çalışmada, cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumlarında istatiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu rapor etmiştir. Yanar ve ark.(2017) çalışmalarında kız sporcuların erkekler sporculara göre optimal performans duygu durumlarında daha iyi bir ortalamaya sahip oldukları bulunmuştur. Yıldız ve ark., (2015) çalışmasında optimal performans duygu durumlarının cinsiyete göre farklılaştığını belirtmişlerdir. Sharp ve ark., (2007) ise yapmış oldukları çalışma sonucunda, optimal performans duygu durumunun fiziksel aktivite türüne ve cinsiyete göre değişkenlik göstermediğini belirtmişlerdir. Murcia ve ark., (2008) farklı branşlarda yer alan sporcuların optimal performans duygu durumlarını cinsiyete göre değerlendirmişler, erkek ve kadın sporcuların performans duygu durumları arasında bir fark olmadığını ortaya koymuşlardır. Koehn (2007) tarafından elde edilen sonuçlar da cinsiyet farkı olmadığı belirtilmiştir.

Bayköse (2014) tarafından yapılan araştırmada da yalnızca optimal performans duygu durumunun alt boyutu olan Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutunda farklılık vardır. Bu çalışmada ise cinsiyete göre tenisçilerin optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutlarında göreve odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Cinsiyete göre görev zorluğu, eylem farkındalık bileşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim ve kendi farkındalığın azalması alt boyutları puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Yanar ve ark.(2017) çalışmalarında tenisçilerin optimal performans duygu durumu sportif yıla göre değişmediği belirtilmiştir. Yaş seviyesine göre tenisçilerin optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutlarında açık hedefler, kontrol duygusu, kendi farkındalığın azalması ve zamanın dönüşümü puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Yaş gruplarına göre görev zorluğu, eylem farkındalık bileşimi, belirli geri bildirim, göreve odaklanma ve amaca ulaşma deneyimi farklılığı alt boyutları puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Cinsiyete göre daha fazla parametrede farklılık bulunurken yaş seviyesine göre daha az alt boyutta farklılık bulunmuştur.

Sonuç: Tenisçilerde cinsiyete ve yaş seviyesine göre Optimal performans duygu durumu ölçeği alt boyutlarında farklılıklar vardır. Farklı yaş kategorilerinde ve farklı gruplarda (sporcu, engelli sporcular) optimal performans duygu durumunun hangi alt boyutlarda farklılaştığı ve nedenleri incelenmelidir.

Kaynaklar

Ada E.N.D.,Aşçı H.,Çetinkalp F.Z.K. Altıparmak M.E.(2012). Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 (SOPDD-2) Ölçeğinin Beden Eğitimi Dersi İçin Değerlendirilmesi, *Hacettepe J. of Sport Sciences,* 23 (2), 43–49

Altıntaş,A., Aşçi F.H., Çağlar E.(2010). Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ve Egzersiz Davranışı, *Hacettepe J. of Sport Sciences,* 21 (2), 71–78

Aşçı FH, Çağlar E, Eklund RC, Altıntaş A, Jackson S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarlama çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi,* 18 (4), 182-196.

Bayköse N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, **http://hdl.handle.net/123456789/7451**

Csikszentmihalyi M. (1990). *The psychology of optimal experience*. (M. Csikszentmihalyi ed.). Newyork: Harper Perennial.

Çetin, C.O. (2011), Optimal Performans Duygu Durumu Ve Fiziksel Benlik Algısı: Dansçılar Üzerine Bir Çalışma, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Devlet Türk Musikisi Konservatuarı Anabilim Dalları Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Fournier, J., Gaudreau, P., Demontrond-Behr, P., Visioli, J., Forest, J., Jackson, S. A. (2007). French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure, cross-cultural invariance, and associations with goal attainment. Psychology of Sport and Exercise, 8, 897-916.

Jackson, S. A., Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. Journal of Sport and Exercise Psychology, 18, 17–35.

Kawabata, M., Mallett, C.J., Jackson, S. A. (2008). The flow state scale and dispositional flow scale- 2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. Psychology of Sport and Exercise, 9, 465-485.

Keller J., Bless H. (2008). Flow and Regulatory Compatibility: An Experimental Approach to the Flow Model of Intrinsic Motivation. Personality and Social Psychology Bulletin, 34, 196-209.

Koehn. S. (2007). Opensity And Attainment Of Flow State, Victoria University, School Of Human Movement Recreation And Performance, Faculty Of Human Development, Doctorate Thesis
Moneta, G.B. (2004a). The flow experience across cultures. Journal of Happiness Studies, 5, 2, 115- 121.
Moneta, G.B. (2004b). The flow model of intrinsic motivation in Chinese: Cultural and personal. moderators. Journal of Happiness Studies, 5, 181–217.

Murcia JAM, Gimeno EC, Coll DGC. (2008). Relationship among goal orientations, motivational climate and flow in adolescents athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 1, 181-191.

Sharp EH, Coastsworth JD, Darling N, Cumsille P , Ranieri S. (2007). Gender differences in the self-defining
activities and identity experiences of adolescents and emerging adults. *Journal of Adolescence*, 30, 251-269.

Yıldız B. A.,Gülşen D.B.A. Yılmaz B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi, Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences, Vol 9:55-*61*

Yanar Ş.,Kırandı O.,Çimen K. (2017). Tenisçilerde Başarı Motivasyonu ile Optimal Performans Duygu Durumu İlişkisinin İncelenmesi,
Spor Eğitim Dergisi, Cilt 1, Sayı 1,sh. 69-75

Animatörlerin İş Doyumu Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: İzmir İli Örneği

Tolga Başaran
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Yüksek Lisans Öğrencisi
tolgabasaran88@gmail.com
Ramazan Özavci
Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Doktora Öğrencisi ramazanozavciii@gmail.com
Abdulmenaf Korkutata
Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Rekreasyon Bölümü menafk@gmail.com
Ahmet Dağ
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Yüksek Lisans Öğrencisi adag@sakarya.edu.tr

Özet

Bu çalışmanın amacı, İzmir ilinde hizmet veren 5 yıldızlı otellerde çalışan animatörlerin iş doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesidir.

Çalışmanın evren-örneklemini İzmir ilinde hizmet veren 5 yıldızlı otellerde çalışan ve basit tesadüfi örneklem yöntemiyle belirlenen toplam 70 animatör oluşturmaktadır. Çalışmada animatörlerin kişisel bilgilerinin sorulduğu bilgi formu ve Minnessota iş doyum ölçeği kullanılmıştır. Minnesota iş doyum ölçeği Davis, Weis, England ve Lofquist tarafından 1967 yılında geliştirilmiş Türkçe uyarlaması ise Baycan (1985) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç güvenirlik katsayısı (Cronbach Alpha) 20 ifade için α=0,865 çıkmıştır. Bu sonuç ölçeğin yüksek derecede güvenirlikte olduğunu göstermektedir. Toplanan verilerin dağılımlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde parametrik test yöntemlerine uygun olduğu anlaşılmıştır. Buna göre iki grup arasında farklılığın tespiti için t testi uygulanırken ikiden fazla grup arasındaki farklılığın ortaya koyulması için ANOVA testi uygulanmıştır. İstatistiksel analiz sonuçları $p<0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

Animatörlerin cinsiyet, sektör deneyimi ve Turizm alanında eğitim alma durumları ile iş doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Eğitim durumları bakımından yapılan incelemede ise, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F_{4,180}$, $p=0,0190<0,05$). Söz konusu farklılığa bakıldığında lise (Ort.: 84,27) eğitimi almış olan bireylerin Lisans (Ort.: 77,35) eğitimi almış bireylerden daha yüksek iş doyumu puanına sahip oldukları anlaşılmıştır. Sonuç olarak animatörlerin eğitim durumlarına göre lise eğitimi almış bireylerin lisans eğitimi almış bireylere oranla daha yüksek bir iş doyumuna sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Animatör, Turizm, Animasyon, İzmir, Otel.

Investigation of Job Satisfaction Levels of Animators in Terms of Some Variables: The Case of İzmir Province

Abstract

The aim of this study is to examine the job satisfaction of the animators working in 5 star hotels serving in the province of İzmir in terms of some variables.

The universe-sample of the study consisted of 70 animators working in 5 star hotels in Izmir province and determined by simpler and random sampling method. In the study, the data form of the animators and the Minnesota job satisfaction scale were used. The Minnesota job satisfaction scale was developed in 1967 by Davis, Weis, England and Lofquist and the Turkish version was developed by Baycan (1985). The internal reliability coefficient (Cronbach Alpha) of the scale was α=0,865 for 20 expressions. This results how that the scale has a high degree of reliability. When the distortion and kurtosis values of the collected data were examined, it was understood that they were suitable for parametric test methods. According to this, t-test was used to determine the difference between the two groups and ANOVA test was applied to determine the difference between two groups. Statistical analysis results were considered significant at $p<0.05$ level.

There was no statistically significant difference between the gender, sector experience, and education level of the animators and job satisfaction scores ($p>0.05$). In terms of educational status, a statistically significant difference was found ($F4,180,p=0.0190<0.05$). When the said difference is examined, it is understood that the individuals who have high school (Avg. 84.27) education have higher job satisfaction scores than the individuals who have received license (Avg. 77.35) education. As a result, according to the educational status of the animators, it has been revealed that the individuals who have high school education have higher job satisfaction than those who have undergraduate education.

Keywords: Animator, Tourism, Animation, Izmir, Hotel.

Giriş

Yirmi birinci yüzyılda teknolojik gelişmelere bağlı olarak insanların gelir düzeylerinin ve boş zamanlarının artması, ulaşım hizmetlerinin gelişme göstermesi insanları daha fazla turizm etkinliklerine yöneltmiştir. Turizme olan ilgideki bu artış sayesinde turizm endüstrisi büyümeye başlamıştır. Turizm endüstrisinde ki bu büyüme rekabeti artırmış ve nitelikli hizmet sunmayı zorunlu bir hale getirmiştir. Bu durum otel işletmelerinde çalışan animatörlerin turizm endüstrisi içinde önemli bir yere sahip olmasına neden olmuştur. İş görenlerin verimliliğini ve kaliteli hizmet sunmalarını sağlamanın yollarından biri de iş görenlerin tatmin edilmesinin sağlanmasıdır. Bu durum turizm animatörlerinin iş doyumu konusunu daha önemli hale getirmiştir. Çünkü iş doyumunun düşük olması, iş görenlerin örgüte bağlılığını azaltmakta, işe geç gelme, işten kaytarma, sık sık iş değiştirme, performans düşüklüğü gibi sonuçlara neden olmakta dolayısıyla bu durum müşteri memnuniyetini de olumsuz etkilemektedir (Kaya, 2010). İş doyumu bireyin işe karşı geliştirdiği kişisel bir tutum sergileme olup çalışanların iş ile ilgili beklentilerine ulaştıkları zamanki doyum duygusudur (Serinkan ve Bardakçı, 2009). Çalışanların ulaştıkları doyum duygusu ne kadar yüksek olursa işinden sağladığı doyumda o kadar yükselecektir (Ağaç ve diğ., 2010). İş doyumu, çalışanların işlerinden duydukları memnuniyeti ya da memnuniyetsizliği dile getirmektedir. İşinden tatmin olan çalışanların iş doyumlarının daha yüksek, işlerinden tatmin olmayan çalışanların ise iş doyumlarının daha düşük olduğu görülecektir (Ertürk ve Keçecioğlu, 2012).

Kitleler halinde gerçekleştirilen turizm hareketleri, beraberinde büyük kapasiteli otelleri, tatil köylerini ve her şey dahil konaklama sistemini oluşturmuştur. Her şey dahil anlayışıyla birlikte konaklama işletmelerinde daha fazla zaman harcayan turistlerin eğlendirilmesi, tesiste geçen zamanın daha verimli hale getirilmesi animasyon faaliyetlerinin önemini daha da artırmıştır (Ayvacı ve Gülcan, 2017). Turistlerin boş zamanlarını değerlendirmede en önemli başlıklardan birisi olan turizm animasyon kavramı ise birçok yazar tarafından tanımlanmaya çalışılmıştır: "turizm işletmeleri tarafından turistlere yönelik olarak hazırlanan; turistlerin katılımıyla veya izlemesiyle gerçekleşen; psikolojik, toplumsal, fiziksel, zihinsel ve güç kazandırıcı boş zaman değerlendirme etkinlikleri" olarak tanımlanmıştır (Hazar, 1999). Animasyon ve animasyon programı, tanımı gereği, insanları bir yandan aktif olarak katılmaya motive eden, bir yandan ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılayacak, girişimciler için ise turist tüketimini artıracak çeşitli eğlence ve kültürel faaliyetleridir. Bu nedenle, animasyon programı yenilikçi ve ilham alan bir turizm hizmetidir. Bu sayede, tüketimin ve deneyimlerin artmasını teşvik eden yenilikçi bir hizmet yaratılabilir (Cerovic, 2008).Animasyon etkinlikleri, turistlerin ihtiyaçlarını aksiyon, yaratıcılık, sosyal etkileşim, rahatlama, macera ve yaşamın yeni yönlerini keşfetme gibi ihtiyaçlarını karşılayan hizmetler olarak tanımlanmaktadır (Costa ve ark.2004). Animasyon faaliyetleri 1980'lerden başlayarak, Avrupa, İspanya, İtalya, Yunanistan, Türkiye ve Kıbrıs gibi birçok tatil bölgesinde, spor ve kültürel eğlenceyi bir araya getiren etkinlikler sunmuştur. Bu faaliyetler arasında "çocuklar ve yetişkinler için spor ve kültürel eğlence, açık hava etkinlikleri ve diğer sağlık ve eğlence ile ilgili hizmetler" yer almaktadır (Costa ve ark.

2004). Animasyon etkinlikleri "misafirleri bir araya getirmeyi ve işbirliği ve uyum gereksinimlerini karşılamayı" amaçlamaktadır (Shportko, 2012). Animasyon, kültür ve eğlence alanındaki farklı etkinlikler turistlerin genel memnuniyetini arttırarak otelde kalış sürelerini uzatmaktadır (Van Doorn, 1982; Jakovlev ve diğ.,2011; Ko ve Pastore, 2005; Mikulić ve Prebežac, 2011).

Bu araştırmanın amacı "Konaklama işletmelerinde çalışan turizm animasyon personelinin (animatör) iş doyumu düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir". Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Animatörlerin cinsiyet değişkenine göre iş doyum düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
2. Animatörlerin eğitim durumu değişkenine göre iş doyum düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
3. Animatörlerin sektör deneyimi değişkenine göre iş doyum düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
4. Animatörlerin turizm alanında eğitim alma değişkenine göre iş doyum düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel bir nitelikte olup, animatörlerin iş doyumu düzeylerine bakılmıştır. Araştırma tarama modelindedir. Tarama modelleri, geniş grupları içeren evrenden seçilmiş bir örneklem grup üzerinde gerçekleştirilen, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu haliyle incelemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 1994).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni; İzmir Merkez ve ilçelerine bağlı 5 yıldızlı otellerde çalışan animatörler olarak belirlenmiştir. İzmir ili Türkiye turizm coğrafyasında her yıl birçok turisti ağırlayan, turizmin cazibe merkezlerinden biridir. Birçok turisti ağırlayan bu bölgedeki turizm çalışanları ise turizm işletmelerinin geleceği gerekse ülke turizmi için önemli bir konumdadır. Bu sebeple araştırmanın uygulama alanı olarak tercih sebebi olmuştur. Araştırmanın örneklem grubunu ise basit tesadüfi örneklem yöntemiyle belirlenen toplam 70 animatör oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada anket tekniği kullanılarak birincil veri toplanmıştır. Anketler İzmir'de bulunan 5 yıldızlı otel çalışanlarına uygulanmıştır. Araştırmada iş doyum ölçeği ve ilgili kişilerin demografik özelliklerini belirleyebilmek için 4 soruluk "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmaya katılan personel hakkında tanımlayıcı bilgiler elde etmek amacıyla çalışmada kullanılan testlere ilişkin tablolarda ortalama, standart sapma, gibi tanımlayıcı istatistiklerin yanında animatörlerin iş doyum puanlarının farklı değişkenlere göre değişip değişmediğini anlamak amacı ile t-testi ve ANOVA gibi analizler kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1'de çalışmaya katılan animatörlerin kişisel özelliklerine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 1:Araştırmaya Katılan Animatörlerin Kişisel Özelliklerinin Frekans Dağılımı

Değişkenler		**f**	**%**
Cinsiyet	Kadın	36	51,4
	Erkek	34	48,6
Eğitim Durumu	Lise	15	21,4
	Ön Lisans	12	17,1
	Lisans	43	61,4
Sektör Deneğimi	1 yıldan az	17	24,3
	1-5 yıl	35	50,0
	6 yıl ve üzeri	18	25,7
Turizm alanında eğitim aldınız mı?	Evet	29	41,4
	Hayır	41	58,6
Toplam		70	100,0

Yukarıdaki tabloda araştırma sürecine katılan animatörlerin farklı değişkenler açısından demografik özellikleri sunulmuştur. Çalışmaya dahil edilen animatörlerin iş doyum ölçeğinden aldıkları toplam puanların yukarıda ifade edilen demografik özeliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyan çıkarımsal istatistikler aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 2: Cinsiyet-İş Doyum İçin T -Testi Sonuçları

Cinsiyet	**f**	**Ort.**	**SS**	**T**	**P**
Kadın	36	79,14	8,823	0,296	0,768
Erkek	34	78,53	8,407		
Toplam	**70**	**78,84**	**8,566**		

Tablo 2 incelendiğinde animatörlerin cinsiyet değişkenine göre iş doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($t_{0,296}$, p=0,768>0,05).

Tablo 3: Eğitim Durumu-İş Doyum İçin ANOVA Testi Sonuçları

Eğitim	**f**	**Ort.**	**SS**	**F**	**P**	**Tukey**
Lise	15	84,27	8,598	4,180	0,019	Lise-Lisans p=0,017
Ön Lisans	12	77,42	7,751			
Lisans	43	77,35	8,173			
Toplam	**70**	**78,84**	**8,566**			

Tablo 3 incelendiğinde animatörlerin eğitim durumu değişkenine göre iş doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F_{4,180}$, p=0,0190<0,05). Söz konusu farklılığın hangi grupta olduğunu ortaya koyabilmek için post hock testlerinden olan Tukey testi uygulanmıştır. Uygulama sonucunda eğitim durumları Lise (Ort.: 84,27) olan bireylerin iş doyum düzeyleri eğitim durumları lisans (Ort.: 77,35) olan bireylere oranla daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 4: Sektör Deneyimi-İş Doyum İçin ANOVA Testi Sonuçları

Sektör Deneyimi	**F**	**Ort.**	**SS**	**F**	**p**
1 yıldan az	17	81,53	8,567	1,114	0,334
1-5 yıl	35	77,89	7,896		
6 yıl ve üzeri	18	78,17	9,721		
Toplam	**70**	**78,84**	**8,566**		

Tablo 4 incelendiğinde animatörlerin sektör deneyimi değişkenine göre iş doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{1,114}$, p=0,334>0,05).

Tablo 5: Turizm Alanında Eğitimi Alma-İş Doyum İçin T- Testi Sonuçları

Turizm Eğitimi	F	Ort.	SS	T	p
Evet	29	78,10	7,921	-0,605	0,547
Hayır	41	79,37	9,055		
Toplam	**70**	**78,84**	**8,566**		

Tablo 5 incelendiğinde animatörlerin turizm alanında eğitim almış olma değişkenine göre iş doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($t_{-0,605}$, p=0,547>0,05).

Tartışma ve Sonuç

1.Animatörlerin cinsiyet değişkenine göre iş doyum düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Animatörlerin iş doyumu puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Nitekim Kantarcı (1997), Bilgiç (1998), Toker (2007),araştırmalarında cinsiyet ve iş doyumu arasında araştırma sonucumuzu destekler bir ilişki saptamazlarken, Ehtiyar (1995), Doğan ve Harlak (1991) tarafında yapılmış olan çalışmalarda ise kadınların erkeklere göre iş doyum düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Cinsiyet değişkeninin iş doyumunda bir etken olmasına rağmen hangi cinsin daha çok doyum sağladığı konusunda tutarsız sonuçlar yer almaktadır (Baş ve Ardıç, 2005). Sonuç olarak, iş ve meslek faktörlerini sabit kalması şartıyla, henüz kadın çalışanların mı yoksa erkek çalışanların mı işlerinden daha fazla doyum sağladıklarını gösteren tutarlı bir kanıt bulunmamaktadır (Korman, 1978).

2. Animatörlerin eğitim durumu değişkenine göre iş doyum düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Animatörlerin iş doyumu puanlarının eğitim durumlarına göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yapılan araştırmalarda eğitim durumu ile iş doyumu arasındaki ilişkilere dair sonuçlar araştırma sonuçlarımızla paralellik arz etmektedir. Toker (2007) tarafından yapılan araştırma sonucunda, lise mezunu çalışanlarla üniversite mezunu çalışanlar arasında iş doyumu bakımından farklılık bulunmuştur. Lee and Moreo (2007) tarafından sezonluk faaliyet gösteren otel işletmelerinde çalışan 124 işgören üzerinde yapılan araştırma sonucunda; eğitim düzeyi düşük işgörenlerin iş doyumunun diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bizim çalışmamızla tutarlık göstermeyen çalışmalara da ulaşılmıştır. Örneğin, Doğan ve Harlak (1991) tarafından iş doyumunu etkileyen faktörlerin belirlenmeye çalışıldığı 175 otel çalışanına yönelik yapılan araştırmada yükseköğrenimli olanların diğerlerinden genel olarak işleri ve işyerleri, ücret ve iş arkadaşlıklarından sağladığı doyumun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kantarcı (1997) tarafından 220 otel çalışanına yönelik işgören performansının etkilerinin ölçüldüğü çalışmada işgörenlerin iş doyum düzeylerinin eğitim seviyesine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

3. Animatörlerin sektör deneyimi değişkenine göre iş doyum düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Animatörlerin iş doyumu puanlarının sektör deneyimi değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Kantarcı (1997) tarafından 220 otel çalışanına yönelik işgören performansının etkilerinin ölçüldüğü çalışmada işgörenlerin iş doyum düzeylerinin meslekteki iş deneyimine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Yapılmış olan bu araştırma sonucu ile çalışma bulgularımız paralellik taşımaktadır. Rızaoğlu ve Ayyıldız (2008) tarafından Didim'de bulunan 5 otel işletmesindeki 122 çalışana yönelik yapılan araştırmada; katılımcıların sektör deneyimi ile iş doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Sarker ve diğerleri (2003) tarafından farklı otel işletmelerinde çalışan 323 işgören üzerinde yapılmış olan

araştırmada; iş deneyiminin iş doyumu ile doğru orantılı olduğu bulunmuştur. İş deneyimi arttıkça iş doyumu da artmaktadır. Bu araştırmalar bizim çalışmamızla tutarlık göstermemektedir.

4. Animatörlerin turizm alanında eğitim alma değişkenine göre iş doyum düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Animatörlerin iş doyumu puanlarının turizm alanında eğitim almış olma değişkenine göre farklılaşmadığını göstermiştir. Literatür incelenmesinde farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Toker (2007) tarafından yapılan çalışma sonucunda turizm eğitimi almamış çalışanların, turizm eğitimi almış olanlara oranla iş doyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu sonucu ise turizm eğitimi almış olan çalışanların sektöre yönelik yüksek beklentiler içerisinde olmaları ve bu beklentilerin yeterince karşılanmamış olması ile açıklanabilir. Bununla birlikte, Yeşilyurt ve Koçak (2014) tarafından İzmir ili merkez ilçelerinde bulunan dört ve beş yıldızlı otel işletmeleri çalışanlarına yönelik yapılan araştırmada turizm eğitimi almış olan çalışanların iş doyum düzeyleri, turizm eğitimi almamış olan çalışanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmanın öncelikli amacı, konaklama işletmelerinde çalışan turizm animasyon personelinin iş doyumu düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise konaklama işletmelerinde çalışan turizm animasyon personelinin iş doyumu düzeyleri ile farklı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla, çalışanların iş doyumu ile cinsiyet, eğitim durumu, sektör deneyimi ve turizm eğitimi almış olma yanıtları arasında fark olup olmadığı belirlenmiştir.

İş doyumu düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülürken; çalışanların cinsiyet, sektör deneyimi ve turizm eğitimi almış olma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Bulgulara göre, çalışanların eğitim durumları iş doyumu düzeylerini etkilerken; çalışanların cinsiyet, sektör deneyimi ve turizm eğitimi almış olma durumları ise iş doyumu düzeylerini etkilememektedir.

Konunun ilgili animatörler, konaklama işletmeleri tarafından daha güncel tutulması iş doyumu konusunda sektör açısından yöneticilere ve çalışanlara önemli katkılar sunacağı varsayılmaktadır. İşletme içinde iş doyumunun öneminin kavranmasında çalışanların bireysel olarak yapması gerekenler olduğu gibi yöneticilere de bir takım görevler düşmektedir. Ortaya çıkan sonuçların ışığında, konaklama işletmesi yöneticilerinin öncelikle çalışanlarına değer vermesi, adil davranması, başarılı çalışanların takdir edilmesi, çalışanlar arasında takım birliğinin sağlanması konularında çalışmalarda bulunmaları beklenmektedir.

KAYNAKLAR

Ağaç, S., Gürşahbaz, N., Özelmas Kahya, S., & Arga Şahinoğlu, M. (2010). Hazır Giyim İşletmelerindeki İşgörenlerin İş Doyum Durumlarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *e-Journal of New World Sciences Academy*, *5*(2), 50-65.

Ayvacı, H. ve Gülcan, B. (2017). Türkiye'de Turizm Animasyonlarında Somut Olmayan Kültürel Miras (Soküm) Ulusal Unsurlarına Bakış. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 4 (1), s:207-223.

Baş, T., & Ardıç, K. (2005). Kamu ve vakıf üniversitelerindeki akademik personelin iş tatmin düzeyinin karşılaştırılması. *Erişim*, *5*, 2005.

Bilgiç, R. (1998). The relationship between jobsatisfaction and personal characteristics of Turkish workers. *The Journal of Psychology*, *132*(5), 549-557.

Cerovic, Z. (2008). Animacija u turizmu. *Sveucilista u Rijeci, Fkultetzaturisticki i hotelskimenadzment*.

Costa, G., Glinia, E., Goudas, M., & Antoniou, P. (2004). Recreational services in resort hotels: Customer satisfaction aspects. *Journal of Sport & Tourism*, *9*(2), 117-126.

Doğan, H. Z., & Harlak, H. (1991). Turizm İşletmelerinde İş Doyumunu Etkileyen Etmenler, 3. *Ergonomi Kongresi Bildirileri Kitapçığı, Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları, Ankara*.

Ehtiyar, R. (1995). *Otel İşletmelerinde Çalışan Personelin İş Tatmini ve Verimliliğin Bir Göstergesi Olan İşgören Devir Hızı ile İlişkisinin Değerlendirilmesine Yönelik Antalya Yöresindeki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerinde Araştırmalı Bir Uygulama*. T.C. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Antalya.

Ertürk, E., & Keçecioğlu, T. (2012). Çalışanların iş doyumları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler: Öğretmenler üzerine örnek bir uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, *12*(1), 39-52.

Hazar, A. (1999). Turizm işletmelerinde animasyon. *Detay Yayıncılık, Ankara*.

Jakovlev, Z., Koteski, C., Angelkova, T., Mitreva, E., &Dzambazoski, K. (2011). The Sports–Recreational animation as a factor for tourism development.

Kantarcı, K. (1997). Otel işletmelerinde iş tatmininin ölçülmesi ve işgören performansına etkileri. *Basılmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

Karasar, N. (1994). Bilimsel arastirma yontemi: kavramlar, ilkeler, teknikler. *Ankara: 3A ArastirmaEgitimDanismanlik Ltd*.

Kaya, İ. (2010). Otel İşletmelerinde İşgörenlerin İş Tatminini Etkileyen İşi Bırakma Eğilimi. *Journal of theCukurovaUniversityInstitute of SocialSciences*, *19*(2).

Ko, Y. J., &Pastore, D. L. (2005). A Hierarchial Model of Service QualityfortheRecreationalSportIndustry. *Sport Marketing Quarterly*, *14*(2).

Korman, A. K., Akhun, İ., & Alkan, C. (1978). *Endüstriyel ve organizasyonel psikoloji*. Milli Eğitim Bakanlığı.

Knowles, T., Macmillan, S., Palmer, J., Grabowski, P., &Hashimoto, A. (1999). Thedevelopment of environmentalinitiatives in tourism: responsesfromtheLondon hotel sector. International Journal of tourismresearch, 1(4), 255-265.

Lee, C., & Moreo, P. J. (2007). What do seasonal lodging operators need to know about seasonal workers?. *International Journal of Hospitality Management*, *26*(1), 148-160.

Mikulić, J., &Prebežac, D. (2011). Evaluating hotel animation programs at Mediterranean sun-and-searesorts: An impact-asymmetry analysis. *Tourism Management*, *32*(3), 688-696.

Rızaoğlu, B., & Ayyıldız, T. (2008). Konaklama İşletmelerinde Örgüt Kültürü ve İş Tatmini: Didim Örneği. *Anatolia: Turizm Arastirmalari Dergisi*, *19*(1).

Sarker, S., Crossman, A., & Chinmeteepituck, P. (2003). The relationships of age and length of service with jobsatisfaction: an examination of hotel employees in Thailand. *Journal of managerial Psychology*, *18*(7), 745-758.

Serinkan, C., & Bardakcı, A. (2009). Pamukkale Üniversitesi'ndeki akademik personelin iş tatminleri ve tükenmişlik düzeylerine ilişkin bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, *21*, 115-132.

Shportko, A. (2012). The effect of animation services on the guests' perception of a hotel and intention to visit it. *Master of Science Thesis at Purdue University, Faculty of Graduate Studies in Partial Fulfillment of the Requirements, Department of Hospitality & Tourism Management, West Lafayette, IN*.

Toker, B. (2007). Demografik Değişkenlerin İş Tatminine Etkileri: İzmir'deki Beş Ve Dört Yıldızlı Otellere Yönelik Bir Uygulama. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 8 (1), 92-107.

Van Doorn, J. W. (1982). Can futures research contribute to tourismpolicy?. *Tourism Management*, *3*(3), 149-166.

Yeşilyurt, H., & Koçak, N. (2014). İş Doyumu ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Arasındaki İlişkinin Otel İşletmeleri Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *16*(2), 303.

TEMEL HAREKET EĞİTİMİNİN ZİHİNSEL ENGELLİ ERKEK ÇOCUKLARIN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ İLE ÇEVIKLIK YETENEĞINE ETKİSİ

[1]Erkan GÜLGÖSTEREN, [2]Mehmet Akif ZİYAGİL
[1]Mersin Üniversitesi Rektörlüğü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
[2]Mersin Universitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: Düzenli fiziksel ve sportif etkinlikler zihinsel engelli çocukların obezite ve düşük fiziksel uygunluk seviyelerinin iyileştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Literatürde, zihinsel engellilerin yaşamsal aktivitelerini gerçekleştirmede fiziksel uygunluk önemli rol oynamaktadır ve düşük seviyedeki yön değiştirme ve manevra yapabilme yeteneği çocukluktan yetişkinliğe bağımsızlığı günlük hayatta sınırlayacaktır. Bu çalışmanın amacı, 10 haftalık temel hareket eğitiminin engelli erkek çocukların fiziksel özellikleri ile çeviklik yeteneğine etkisini araştırmaktır.

Metot: Veriler 2018 yılı Şubat, Mart ve Nisan aylarında Mersin İli İzem Rehabilitasyon Merkezinde ortalama yaşları 6,94±0,58 yıl olan zihinsel engelli erkek çocuklardan toplandı. Katılımcılara 10 hafta süre ile planlı temel hareket eğitimine alınmıştır. Çalışmalar haftanın Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri birer saat yapıldı. Her çalışmada yer değiştirme ve obje kontrol becerilerine yönelik çalışmalar yaptırıldı. Pro-agilite testi ile katılımcıların çeviklik yetenekleri ölçüldü. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle egzersiz, egzersiz +video ve kontrol grubu arasında Kruskall Wallis testi ve her grubun ön ve son test karşılaştırmalarında Wilcoxon testi kullanılmıştır.

Bulgular: Bu çalışmanın bulguları, 10 haftalık temel hareket eğitiminden sonra egzersiz, egzersiz+video ve kontrol grubunda boy uzunluğunda anlamlı artış ve sadece egzersiz+video grubunda vücut ağırlığın anlamlı artış olduğunu göstermektedir. Çeviklik yeteneği bakımından temel hareket eğitiminden sonra egzersiz ve egzersiz+video grubundan anlamlı artış gözlenirken kontrol grubunun çeviklik testindeki ortalama sürati değişmemiştir. Egzersiz grubunda % 4.55 ve egzersiz+video grubunda % 16.67 oranında çeviklik yeteneğinde artış gözlenmiştir

Sonuç: Temel hareket eğitimi çeviklik yeteneğini gelişiminde etkili gözükmektedir. Egzersiz+video grubunun zihinsel engelli çocukların hareket eğitiminde görsel geribildirimlerin daha etkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Çeviklik, zihinsel engelli, temel hareket eğitimi.

THE EFFECT OF BASIC MOVEMENT EDUCATION ON THE PHYSICAL CHARACTERISTICS AND AGILITY PERFORMANCE IN INTELLECTUAL DISABLED CHILDREN

ABSTRACT

Aim: Regular physical and sportive activities play an important role in decreasing obesity rates and improving low levels of physical fitness of children with intellectual disabilities. In the literature, ıt was shown that physical fitness is important to perform the daily activities of intellectual disabled people and low level agility will limit the independence from childhood to adulthood. The aim of this study is to investigate the effect of 10 weeks basic movement training on the physical properties and their agility ability of intellectual disabled boys.

Material and Methods: Data were collected from the intellectual disabled boys with a mean age of 6,94±0,58 years at Mersin City Center Izem Rehabilitation Center in February, March and April 2018. The age of the participants was calculated in months and divided into three groups as 71-76 months, 77-84 months and 85-93 months. Basic movement skill levels have been determined by the Test of Gross Motor Development (TGMD). Kruskall Wallis test was used for exercise, exercise + video and control groups, and Wilcoxon test was used to compare the pre and posttest of each group.

Results: The findings of this study showed that after 10 weeks of basic movement education, there was a significant increase in height in exercise, exercise + video and control groups and only a significant increase in body weight in exercise + video group. After basic movement education, a significant increase was observed in exercise and exercise + video group, while the average speed of the control group in the agility test did not change. An increase in agility was observed in the exercise group by 4.55% and in the exercise + video group by 16.67% between pre and posttests.

Conclusion: Short-term basic movement education seems to be effective in the development of agility. The exercise + video group showed that visual feedback is more effective in the movement training of children with intellectual disabilities.

Key words: Agility, intellectual disability, basic movement education.

GİRİŞ

Engellilerin günlük yaşamlarında fiziksel ve sportif etkinliklerinin olmaması veya az olması kognitif becerileri hareket ile birleştirilmesi yerine engellilerin daha çok yemek yemeye yönelmesine (Pitetti, Yarmer, & Fernhall, 2001) ve dolayısıyla şişmanlığa sebep olmaktadır. Ayrıca engellilerin sosyal ve uyum davranışlarının yetersizliği sebebi ile sağlıklı çocuklara kıyasla daha düşük fiziksel aktivite düzeylerine sahiptir. Engellilerin düşük seviyedeki fiziksel uygunluğu ile pasif yaşam tarzı, düşük motivasyon, psikolojik ve fizyolojik engellerden kaynaklanabilir (Fernhall & Tymeson,1988; Pitetti & Tan, 1991; Halle, Gabler-Halle & Chung, 1999). Bu yaklaşımlar motor becerilerin düşük olmasına ve zihinsel engellilerin doğal hareket isteklerinin azalmasına yol açmaktadır (Han, Kim. & Kim, 2011).

Literatürde, zihinsel engellilerin yaşamsal aktivitelerini gerçekleştirmede fiziksel uygunluk önemli rol oynamaktadır ve düşük seviyedeki yön değiştirme ve manevra yapabilme yeteneği çocukluktan yetişkinliğe bağımsızlığı günlük hayatta sınırlayacaktır. Bu çalışmanın amacı, 10 haftalık temel hareket eğitiminin engelli erkek çocukların fiziksel özellikleri ile çeviklik yeteneğine etkisini araştırmaktır.

Her şeye rağmen motor uygunluğun bileşeni olarak yön değiştirme, manevra yapabilme ve çabuk dur-kalk yaparken kullandığı çeviklik özelliği sağlıklı ve engelli çocukların gelişimleri sırasında hareketlerini kontrol etmesinde ve günlük yaşamını bağımsız sürdürebilmesinde önemli gözükmektedir (Bouchard, Shephard & Stephens, 1994)). Böylece, bu çalışma, 10 haftalık temel hareket eğitiminin engelli erkek çocukların fiziksel özellikleri ile çeviklik yeteneğine etkisini araştırmayı amaçlamaktadır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Veriler 2018 yılı Şubat, Mart ve Nisan aylarında Mersin İli İzem Rehabilitasyon Merkezinde ortalama yaşları 6,94±0,58 yıl olan 60 zihinsel engelli erkek çocuklardan toplandı. Katılımcılara 10 hafta süre ile planlı temel hareket eğitimine alınmıştır. Çalışmalar haftanın Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri birer saat yapıldı. Her çalışmada yer değiştirme ve obje kontrol becerilerine yönelik çalışmalar yaptırıldı. Pro-agilite testi ile katılımcıların çeviklik yetenekleri ölçüldü. Denek başlangıç çizgisinin gerisinde nötral duruşta hazır bir şekilde bekler. Çık komutuyla beraber denek 4,57 m sağında koniye sağ eliyle dokunur. Ardından 9,14 m uzaklıkta solundaki koniye sol eliyle dokunur, son olarakta 4,57 m uzaklıktaki bitiş çizgisine doğru koşarak testi bitirir (Harman, Garhammer & Pandorf, 2000). Verilerin normal dağılım

göstermemesi sebebiyle egzersiz, egzersiz +video ve kontrol grubu arasında Kruskall Wallis testi ve her grubun ön ve son test karşılaştırmalarında Wilcoxon testi kullanılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çeviklik balistik hareketlerde eksantrik ve konsantrik kasılmaları kapsayan yön değiştirme, çabuk dur-kalk yapabilme ve genel manevra kabiliyetine etki eden kollektif koordinatif becerileri olarak tanımlanmaktadır (Larson, Grimby & Karlsson, 1979; Drabik, 1996). Zihinsel engellilerin yaşamsal ve sportif aktivitelerini gerçekleştirmede fiziksel uygunluk önemli rol oynamaktadır ve düşük seviyedeki yön değiştirme ve manevra yapabilme yeteneği çocukluktan yetişkinliğe bağımsızlığı günlük hayatta sınırlayacaktır. Bu çalışmada, 10 haftalık temel hareket eğitiminin engelli erkek çocukların fiziksel özellikleri ile çeviklik yeteneğine etkisini araştırmak amaçlanmıştır.

Ön test sırasında erkek engellilerde egzersiz (E), egzersiz+video (EV) ve kontrol (K) grubu arasında fiziksel özellikleri ile çeviklik özelliklerinin karşılaştırılması Tablo 1 ve 2'de sunulurken erkek engellilerde egzersiz, egzersiz + video ve kontrol grubunun ön test ve son testleri arasında fiziksel özellikleri çeviklik özelliklerindeki değişimin karşılaştırılması Tablo 3 ve 4'te gösterilmiştir.

Çalışmamızın bulguları ön test sırasında egzersiz, egzersiz+video ve kontrol grubu arasında fiziksel özellikler bakımından anlamlı farklılığın olmadığını ve çeviklik özelliği bakımından sınırda bir farklılığın olduğunu göstermektedir.

Planlanan 10 haftalık temel hareket eğitimini takiben her üç grupta boy uzunluğu artışı gözlendi. Kontrol grubundaki artış, boy uzunluğundaki değişimin egzersizden değil büyüme süreçlerinin bir sonucu olduğunu göstermektedir. Ayrıca egzersiz+video grubunda vücut ağırlığında da anlamlı artış vardır. Her ne kadar zihinsel engel sebebiyle katılımcıların maksimum çaba ile testleri tamamlamaları zor gözükse de, araştırmacı engelli katılımcının 10 haftalık çalışmadaki performansına yönelik gözlemlerine dayalı test için sergilenen eforu uygun bulmuş veya en iyisini yapana kadar 3-4 tekrar yaptırmıştır. Temel hareket eğitimi sonrası çeviklik yeteneği bakımından egzersiz grubunda % 4.55'lik artışa karşı egzersiz +video grubunda % 16.67'lik bir artış gözlenmiştir. Kontrol grubunda ise bir değişim gözlenmemiştir. Temel hareket eğitimi çeviklik yeteneğini gelişiminde etkili gözükmektedir. Egzersiz+video grubunun zihinsel engelli çocukların hareket eğitiminde görsel geribildirimlerin daha etkili olduğunu göstermektedir.

Zihinsel engellilerin yaşamsal ve sportif aktivitelerini gerçekleştirmesinde önemli rol oynayan çeviklik, yön değiştirme ve manevra yapabilme yeteneği artması ile zihinsel engelli çocukların yaşam boyu günlük hayatta bağımsızlığını mümkün kılacaktır.

Tablo 1. Ön test sırasında erkek engellilerde egzersiz (E), egzersiz+video (EV) ve kontrol (K) grubu arasında fiziksel özelliklerin karşılaştırılması.

	Medyan (25– 75 persentil)					
Değişkenler	**Egzersiz (n=215)**	**Egzersiz+Video (n=177)**	**Kontrol (n= (132)**	**Asymp. Sig.**	**Gruplar**	**p**
Yaş (ay)	85.00 (76.00-90.00)	87.00 (78.75-89.50)	86.50 (83.25-88.75)	**.824**	F.Y.	F.Y.
Yaş (yıl)	7.08 (6.33-7.50)	7.25 (6.56-7.46)	7.21 (6.94-7.40)	**.824**	F.Y.	F.Y.
Boy Uzunluğu (cm)	131.00 (120.75-136.50)	129.50 (119.00-132.50)	126.00 (118.25-131.50)	**.420**	F.Y.	F.Y.
Vücut Ağırlığı (kg)	29.00 (22.50-34.00)	28.00 (21.00-34.00)	26.00 (20.50-29.75)	**.527**	F.Y.	F.Y.
Beden Kütle İndeksi (BKİ=kg/m^2)	17.15 (15.13-18.31)	16.57 (14.24-20.56)	16.14 (14.49-17.84)	**.761**	F.Y.	F.Y.

Tablo 2. Ön test sırasında erkek engellilerde egzersiz (E), egzersiz+video (EV) ve kontrol (K) grubu arasında çeviklik özelliklerinin karşılaştırılması.

	Medyan (25–75 persentil)					
Değişkenler	**Egzersiz (n=20)**	**Egzersiz+Video (n=20)**	**Kontrol (n= (20)**	**Asymp. Sig.**	**Gruplar**	**p**
Pro Agilite Çeviklik (m/sn)	.58 (.48-.76)	0.50 (.44-.64)	0.47 (.43-.51)	**.050***	E-K	.050*

*P<0.05.

Tablo 3. Erkek engellilerde egzersiz, egzersiz + video ve kontrol grubunun ön test ve son testleri arasında fiziksel özelliklerindeki değişimin karşılaştırılması.

Grup	**Değişkenler**	**Ön Test**		**Son Test**		**Fark**	**% Fark**	**Asymp. Sig.**	**p**
		X	**SS**	**X**	**SS**				
Egzersiz	**Yaş (yıl)**	6,94	0,58	7,11	0,58	0,17	2,39	-4,234	,000**
	Boy Uzunluğu (cm)	128,75	8,77	129,55	8,41	0,8	0,62	-3,771	,000**
	Vücut Ağırlığı (kg)	28,55	7,26	28,85	6,42	0,3	1,04	-1,100	,272
	Beden Kütle İndeksi (kg/m^2)	16,94	2,58	16,97	2,19	0,03	0,18	-,763	,446
Egzersiz + Video	**Yaş (yıl)**	7,05	0,52	7,21	0,52	0,16	2,22	-4,234	,000**
	Boy Uzunluğu (cm)	126,75	7,50	127,95	7,13	1,2	0,94	-3,619	,000**
	Vücut Ağırlığı (kg)	27,70	7,69	28,35	7,07	0,65	2,29	-2,804	,005**
	Beden Kütle İndeksi (kg/m^2)	16,97	3,35	17,10	2,94	0,13	0,76	-1,250	,211
Kontrol	**Yaş (yıl)**	7,10	0,41	7,26	0,40	0,16	2,20	-4,072	000**
	Boy Uzunluğu (cm)	125,45	8,99	126,10	8,68	0,65	0,52	-3,606	000**
	Vücut Ağırlığı (kg)	26,55	7,43	27,10	6,91	0,55	2,03	-1,853	,064
	Beden Kütle İndeksi (kg/m^2)	16,80	4,14	16,99	3,74	0,19	1,12	-1,045	,296

*P<0.05, **P<.0.01.

Tablo 4. Erkek egzersiz, egzersiz + video ve kontrol grubunun T-testi Çeviklik ortalama süratine 10 haftalık temel hareket eğitimi etkisi.

Grup	Ön Test		Son Test		Fark	% Fark	Asymp. Sig.	p
	X	SS	X	SS				
Egzersiz	0,63	0,20	0,66	0,19	0,03	4,55	-3,850	,000**
Egzersiz+Video	0,55	0,16	0,66	0,16	**0,11**	**16,67**	-3,932	,000**
Kontrol	0,51	0,16	0,51	0,16	**0**	**0,00**	-1,000	,317

*P<0.05, **P<.0.01.

REFERANSLAR

Bouchard, C., Shephard, R.J., Stephens, T. (Eds.). (1994) Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement. Human Kinetics, Champaign, IL.

Drabik, J. (1996). *Children and sports training.* Island Pond, VT: Stadion. 4-22.

Fernhall, B. and Tymeson, G.T. (1988). Validation of a cardiovascular fitness field test for adults with mental retardation. *Adapt. Phys. Act. Q.* **5**, 49–59.

Halle, J.W., Gabler-Halle, D., & Chung, Y.B. (1999). Effects of a peer mediated aerobic conditioning program on fitness levels of youth with mental retardation: two systematic replications. *Ment. Retard.* **37(6),** 435–448.

Han, M.K., Kim, W.K. & Kim, D.Y. (2011). Development of Assessment Standards for Health-Related Physical Fitness in Persons with Intellectual Disability. The 20th Asian Conference on İntellectual Disability.351-363.

Harman, E., Garhammer, J. and Pandorf, C. (2000). Administration, scoring and interpretation of selected tests. Baechle, T.R., Earle, R.W. (Editörler). Essentials of strength and conditioning. Champaign: Human Kinetics, 249–292.

Larson, L., Grimby, G., and Karlsson, J. (1979). Muscle strength and speed of movement in relation to aging and muscle morphology. *Journal of Applied Physiology*, 46, 452– 456.

Pitetti, K. H., Yarmer, D. A., & Fernhall, B. (2001). Cardiovascular fi tness and body composition of youth with and without mental retardation. Adapted Physical Activity Quarterly, 18, 127-141.

Pitetti, K.H. and Tan, D.M. (1991). Effects of a minimally supervised exercise program for mentally retarded adults. *Med. Sci. Sports Exerc.* **23(5),** 594–601.

ÜNİVERSİTELİ ÖĞRENCİLERİN BEDEN KÜTLE İNDEKSLERİNE GÖRE EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARI VE KİLO FOBİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Mehmet Akif ZİYAGİL
[1]Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: Önemli halk sağlığı problemi olarak obezitenin beraberinde getirdiği sosyal, fiziksel ve duygusal problemlerden biride vücut ağırlığı fazla olan kişilere yönelik olumsuz tutum kilo fobi olarak ifade edilmektedir. Bu çalışmada, üniversiteli öğrencilerin beden kütle indekslerine göre egzersiz davranışı değişim basamakları ve kilo fobi düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem: Veriler 2018 yılının Aralık ayı içerisinde Mersin Üniversitesi Çiftlikköy kampüsünde eğitim gören öğrencilerden toplanmıştır. Fakülte ve yüksekokullardan 346 erkek ve 252 kadın olmak üzere toplam 598 öğrenci bu çalışmaya katılmıştır. Katılımcıların boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları bildirmesinden sonra, Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketinin (EDDBA) Türkçe versiyonundaki sorular katılımcılara yöneltildi (Cengiz ve ark. 2010). Öğrencilerin kilo fobi düzeyleri 14 maddeden oluşan bu ölçeğin Koçak, Saraç ve Hürmeriç tarafından 2005 yılında yapılan Türkçeye uyarlanmış formu kullanılmıştır (Koçak, Saraç, Hurmeriç, 2005).

Erkek ve kadın grupların tanımlayıcı istatistiklerinin verilmesinden sonra, BKİ gruplarına göre egzersiz davranışı değişim aşamaları ve kilo fobi değişkenlerinin dağılımının farklı olup olmadığını belirlemek çapraz tabloları ile X^2 analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Bu çalışmanın bulguları erkek ve kadınlar arasında da BKİ grupları dağılımı bakımından anlamlı farklılık yoktur. Kadınların aksine erkeklerde üçlü beden kütle indeksi grubuna göre egzersiz davranışı değişim basamaklarının oranları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Hem erkek hem de kadınlarda üçlü beden kütle indeksi grubuna göre kilo fobi değişkeni oranları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Sonuç: Erkek ve kadın öğrencilerin fiziksel özellikleri benzerlik göstermektedir. Normal vücut kütle indeksine sahip erkeklerin daha çok fiziksel egzersize yöneldiği ve her iki cinste vücut yapısına bağlı kilo fobi oranlarının değişmediği sonucuna varılabilir.

Anahtar kelimeler: Egzersiz davranışı değişim basamakları, kilo fobi, BKİ.

BODY MASS INDEX RELATED DIFFERENCES TO STAGES OF EXERCISE BEHAVIOR CHANGE AND FAT PHOBIA LEVELS IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

Aim: One of the social, physical and emotional problems associated with obesity is known as fat phobia which is the negative attitude towards people with overweight or obesity. Thus, this study aimed to compare the levels of exercise behavior change and weight phobia levels according to body mass indexes of university students.

Materials and Methods: Data were collected from Mersin University's students in December 2018. A total of 598 students including 346 male and 252 female from faculties and colleges participated in this study. After the participants reported their body height and body weights, the questions in the Turkish version of the Exercise Behavior Change Levels Questionnaire (EDDBA) were directed to the participants (Cengiz et al. 2010). Students' weight phobia levels 14-item scale was adapted by Koçak, Saraç and Hürmeriç in 2005, to Turkish language (Koçak, Saraç, Hurmeriç, 2005). After the descriptive statistics of male and female groups, X^2 analyzes were made by using cross tabulations to determine whether the distribution of exercise behavior change stages and weight phobia variables were different according to BMI groups.

Results: There were no significant differences in the distribution of BMI groups between male and female students. In contrast to females, the rates of exercise behavior change stages differ significantly in males compared to body mass index groups. The ratio of fat phobia variable is not significantly different in both males and females compared to the triple body mass index group.

Conclusion: Physical characteristics of male and female students are similar. It can be concluded that males with normal body mass index are more oriented towards physical exercise and the rates of fat phobia related to body structure in both genders do not differentiated.

Key words: Stages of exercise behavior change, fat phobia, BMI.

GİRİŞ

Aşırı kilolu olma veya şişmanlık 21. yüzyılın en önemli halk sağlığı problemlerinden biridir. Her gün artan bir toplumsal sorun olarak şişmanlık, özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde sıkça görülmekte ve beraberinde getirdiği sosyal, fiziksel ve duygusal problemler ile birlikte toplumun sağlığını tehdit etmektedir. Obezite, vücut kitle indeksinin (VKİ) 30 kg/m^2'yi aşması olarak tanımlanmaktadır. Obezite genelde tükettiğimiz yiyeceklerden kalori alımına karşı harcama arasındaki basit bir dengesizliğin yol açtığı ifade edilmektedir (Gard & Wright, 2005). Aşırı kilolu olan bireylerin çeşitli fiziksel sorunlarına ilaveten özellikle toplumun onlara yönelik sergilediği olumsuz tutumlardan kaynaklanan psikolojik ve sosyolojik sorunların üstesinden gelmek zorundadırlar.

Sosyal açıdan, şişman bireylerin normal vücut ağırlığı fazla olan kişilere kıyasla daha zor arkadaş edindikleri, sosyal faaliyetlere daha az katıldıkları ve eş edinme konusunda zorluk çektikleri, işe alınma konusunda da daha az tercih edildiklerini ve toplumun bilinçli ve bilinçsiz olumsuz tutumlarına maruz kaldıklarını ortaya koymaktadır (Bacon, Scheltema & Robinson, 2001; Robinson, Hammer, Killen, Kraemer, Wilson, Hayward ve Taylor, 1993; Teachman, Gapinski, Brownell, Rawlins, Jeyaram, 2003).

Dünyada artan obezite oranları ile obezlere karşı olumsuz tutumların da artacağı öngörülebilir. Vücut ağırlığı normal değerlerin üzerine çıkan obezlere yönelik karsı sergilenen olumsuz tutum "Kilo fobi" (Fatphobia) olarak tanımlanmaktadır. Bu olumsuz tutumların oluşmaması için pek çok araştırma bireylerin kilo fobi seviyelerinin azaltılması ve ortadan kaldırılmasına yönelik tedbirler alınmasına yönelik araştırmalar yapılmıştır (Bacon ve ark. 2001; Robinson ve ark.1993; Teachman ve ark, 2003; O'Brien, Latner, Halberstadt, Hunter, Anderson, Caputi, 2008)

Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin kilo fazlalığı olan veya obez olan bireylere yönelik orta seviyede olumsuz tutumlarının olup olmadığına yönelik yapılan araştırmada, hemşirelik öğrencilerinin kilo fobi düzeylerinin 2,97±0,59'lik ortalama ile ebelik öğrencilerinin 3,11±0,59"lik ortalamasından anlamlı düzeyde farklı olduğu bildirilmiştir ($p<0,05$).

Öğrencilerin okudukları sınıflara göre ortalama kilo fobi puanları istatistiksel olarak farklılaştığı ve kilo fobi ölçeğinden alınan ortalama puanlar açısından, fiziksel aktivite düzeyi bakımından farklılaşmadığı bildirilirken kilo fobi, obezite ve fiziksel aktivite konusunda eğitim programları ve seminerler verilmesinin önemine vurgu yapılmıştır (Kadıoğlu, Uncu, Nazik, Sönmez, 2015).

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu kadın ve erkek öğrencilerinin kilo fobi seviyelerinin belirlenmesi ve karşılaştırılmasına yönelik Yılmaz ve Dinç (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, genç kadın ve erkek öğrenciler arasında kilo fobi seviyeler bakımından ve BESYO'nun bölümleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı, bildirilirken aşırı kilolu ve obez bireylere karşı olumsuz tutumlarının değiştirilmesi amacı ile eğitim programları geliştirilmesine vurgu yapılmıştır.

Kilo fobi sorunun öncelikle seviyesinin belirlenmesi, eğer böyle bir sorun varsa, olumsuz tutumların değiştirilmesine eğitimin verilmesi ve sonuçlarının değerlendirilmesi gerekmektedir. Kilo fobi tutumunun bireylerin fiziksel özellikleri ve düzenli fiziksel aktivite etkinliklerine katılımı ile ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir. Bu çalışma üniversiteli öğrencilerin fiziksel özelliklerine göre fiziksel aktivite ve kilo fobi düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Tanımlayıcı ve kesitsel türdeki bu çalışmanın verileri 2018 yılının Aralık ayı içerisinde Mersin Üniversitesi Çiftlikköy kampüsünde eğitim gören öğrencilerden toplanmıştır. Spor Bilimleri, Eğitim, İletişim ve Fen Edebiyat Fakültelerinden 346 erkek ve 252 kadın olmak üzere toplam 598 öğrenci bu çalışmaya katılmıştır. Katılımcıların boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları bildirmesinden sonra, Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketinin (EDDBA) Türkçe versiyonundaki sorular katılımcılara yöneltildi (Cengiz ve ark. 2010). Öğrencilerin kilo fobi düzeyleri 14 maddeden oluşan bu ölçeğin Koçak, Saraç ve Hürmeriç tarafından 2005 yılında yapılan Türkçeye uyarlanmış formu kullanılmıştır (Koçak, Saraç, Hurmeriç, 2005). 14 maddeden oluşan Kilo fobi ölçeğinde her bir madde birden beşe kadar derecelendirilmiş ve değerlendirme 14 maddeden alınan toplam puanın 14"e bölünmesi ile hesaplanmıştır. Rakamlar beşe yaklaştıkça yüksek, bire yaklaştıkça düşük kilo fobi tutum olarak nitelendirilmiştir.

Vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (metre) karesine bölünmesi ile Vücut Kütle İndeksi (VKİ) hesaplanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü obezite sınıflamasına göre VKİ değeri 18,5 kg/m²'nin altında olanlar zayıf, 18,5 – 24,9 kg/m² arasında olanlar normal, 25 kg/m²'nin

üzerinde olanlar fazla kilolu ya da şişman olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların fiziksel özellikleri, zayıf, normal kilolu ve aşırı kilolu olarak sınıflandırılmıştır.

Erkek ve kadın grupların tanımlayıcı istatistiklerinin verilmesinden sonra, BKİ gruplarına göre egzersiz davranışı değişim aşamaları ve kilo fobi değişkenlerinin dağılımının farklı olup olmadığını belirlemek çapraz tabloları ile X^2 analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Erkek öğrencilerin üçlü BKİ grubuna göre fiziksel özellikleri ile egzersiz davranışı değişim aşamaları ve kilo fobi değişkeni tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1'de sunulurken, kadın öğrencilerin üçlü BKİ grubuna göre fiziksel özellikleri ile egzersiz davranışı değişim aşamaları ve kilo fobi değişkeni tanımlayıcı istatistikleri Tablo 2'de verilmiştir. Erkek ve kadın öğrencilerin üçlü BKİ gruplandırmadaki dağılımlarının karşılaştırılması Tablo 3'te, erkeklerde üçlü beden kütle indeksi grubuna göre egzersiz davranışı değişim basamakları Tablo 3'te, Kadınlarda üçlü beden kütle indeksi grubuna göre egzersiz davranışı değişim basamakları Tablo 4'te, Kadınlarda üçlü beden kütle indeksi grubuna göre egzersiz davranışı değişim basamakları Tablo 5'te, kadınlarda üçlü beden kütle indeksi grubuna göre egzersiz davranışı değişim basamakları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 1. Erkek öğrencilerin üçlü BKİ grubuna göre fiziksel özellikleri ile egzersiz davranışı değişim aşamaları ve kilo fobi değişkeni tanımlayıcı istatistikleri.

Değişkenler	BKİ Grup	n	X	S.S.	Minimum	Maksimum
Yaş (yıl)	**<18.5**	20	20,65	1,57	18,00	23,00
	18.5 - 24.9	296	21,59	2,13	18,00	33,00
	25 - 29.9	30	21,87	2,19	18,00	26,00
	Toplam	346	21,56	2,11	18,00	33,00
Boy Uzunluğu (kg)	**<18.5**	20	172,20	9,54	155,00	194,00
	18.5 - 24.9	296	175,23	8,18	150,00	191,00
	25 - 29.9	30	177,17	5,61	160,00	185,00
	Toplam	346	175,23	8,11	150,00	194,00
Vücut Ağırlığı (kg)	**<18.5**	20	52,70	6,81	40,00	69,00
	18.5 - 24.9	296	68,50	9,14	47,00	86,00
	25 - 29.9	30	82,97	7,18	66,00	103,00
	Toplam	346	68,84	10,53	40,00	103,00
Beden Kütle İndeksi (BKI)	**<18.5**	20	17,69	0,65	16,00	18,47
	18.5 - 24.9	296	22,21	1,60	18,59	24,98
	25 - 29.9	30	26,40	1,41	25,03	30,09
	Toplam	346	22,31	2,25	16,00	30,09
Kilo fobi (5-75 puan)	**<18.5**	20	2,24	0,27	1,86	2,71
	18.5 - 24.9	296	2,24	0,28	1,64	3,00
	25 - 29.9	30	2,28	0,28	1,79	2,86
	Toplam	346	2,24	0,28	1,64	3,00
	<18.5	20	2,90	1,59	1,00	5,00

Egzersiz Davranışı Değişim Aşamaları (1-5 puan)	**18.5 - 24.9**	296	2,89	1,63	1,00	5,00
	25 - 29.9	30	2,83	1,42	1,00	5,00
	Toplam	346	2,88	1,61	1,00	5,00

Tablo 2. Kadın öğrencilerin üçlü BKİ grubuna göre fiziksel özellikleri ile egzersiz davranışı değişim aşamaları ve kilo fobi değişkeni tanımlayıcı istatistikleri.

Değişkenler	BKİ Grup	n	X	S.S.	Minimum	Maksimum
Yaş (yıl)	**<18.5**	25	20,64	2,16	18,00	25,00
	18.5 - 24.9	212	21,27	1,96	18,00	30,00
	25 - 29.9	15	21,40	1,55	19,00	23,00
	Toplam	252	21,21	1,96	18,00	30,00
Boy Uzunluğu (kg)	**<18.5**	25	166,00	5,94	156,00	184,00
	18.5 - 24.9	212	169,40	7,31	154,00	191,00
	25 - 29.9	15	172,47	10,72	158,00	188,00
	Toplam	252	169,24	7,51	154,00	191,00
Vücut Ağırlığı (kg)	**<18.5**	25	49,04	3,82	43,00	62,00
	18.5 - 24.9	212	61,27	8,48	45,00	86,00
	25 - 29.9	15	78,67	10,28	65,00	93,00
	Toplam	252	61,09	10,03	43,00	93,00
Beden Kütle İndeksi (BKI)	**<18.5**	25	17,78	0,45	16,90	18,49
	18.5 - 24.9	212	21,26	1,64	18,56	24,77
	25 - 29.9	15	26,35	1,06	25,18	29,39
	Toplam	252	21,21	2,26	16,90	29,39
Kilo fobi (5-75 puan)	**<18.5**	25	2,21	0,25	1,57	2,64
	18.5 - 24.9	212	2,28	0,30	1,57	3,14
	25 - 29.9	15	2,26	0,31	1,71	2,79
	Toplam	252	2,27	0,30	1,57	3,14
Egzersiz Davranışı Değişim Aşamaları (1-5 puan)	**<18.5**	25	2,88	1,56	1,00	5,00
	18.5 - 24.9	212	2,83	1,44	1,00	5,00
	25 - 29.9	15	2,33	1,35	1,00	5,00
	Toplam	252	2,81	1,45	1,00	5,00

Tablo 3. Erkek ve kadın öğrencilerin üçlü BKİ gruplandırmadaki dağılımlarının karşılaştırılması.

	KİLOFOBİ GRUP					
Cinsiyet	**Düşük (1.57-2.14)**	**Orta (2,15-2.36)**	**Yüksek (2,37-3.14)**	**Toplam**	**X^2**	**Asymp. Sig.**
Erkek	20 **(% 5,78)**	296 **(% 85,55)**	30 **(% 8,67)**	346 **(% 100)**	4,788	,091
Kadın	25 **(% 9,92)**	212 **(% 84,13)**	15 **(% 5,95)**	252 **(% 100)**		
Toplam	45 **(% 7,53)**	508 **(% 84,95)**	45 **(% 7,53)**	598 **(% 100)**		

Tablo 4. Erkeklerde üçlü beden kütle indeksi grubuna göre egzersiz davranışı değişim basamakları

Beden Kütle İndeksi (BKİ)	EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARI					Toplam	X^2	Asymp. Sig.
	Niyet Öncesi	Niyet	Hazırlık	Hareket	Devamlılık			
<18.5	6 **(% 30,00)**	2 **(% 10,00)**	**5** **(% 25,00)**	2 **(% 10,00)**	5 **(% 25,00)**	20 **(% 100)**	15,758	,046*
18.5 - 24.9	81 **(% 27,36)**	77 **(% 26,01)**	22 **(% 7,43)**	26 **(% 8,78)**	90 **(% 30,41)**	296 **(% 100)**		
25 - 29.9	6 **(% 20,00)**	8 **(% 26,67)**	7 **(% 23,33)**	3 **(% 10,00)**	6 **(% 20,00)**	30 **(% 100)**		
Toplam	93 **(% 26,88)**	87 **(% 25,14)**	34 **(% 9,83)**	31 **(% 8,96)**	101 **(% 29,19)**	346 **(% 100)**		

Tablo 5. Kadınlarda üçlü beden kütle indeksi grubuna göre egzersiz davranışı değişim basamakları.

Beden Kütle İndeksi (BKİ)	EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARI					Toplam	X^2	Asymp. Sig.
	Niyet Öncesi	Niyet	Hazırlık	Hareket	Devamlılık			
<18.5	5 **(% 20,00)**	9 **(% 36,00)**	**2** **(% 8,00)**	2 **(% 8,00)**	7 **(% 28,00)**	25 **(% 100)**	5,439	,710
18.5 - 24.9	41 **(% 19,34)**	71 **(% 33,49)**	28 **(% 13,21)**	26 **(% 12,26)**	46 **(% 21,70)**	212 **(% 100)**		
25 - 29.9	5 **(% 33,33)**	5 **(% 33,33)**	1 **(% 6,67)**	3 **(% 20,00)**	1 **(% 6,67)**	15 **(% 100)**		
Toplam	51 **(% 26,88)**	85 **(% 25,14)**	31 **(% 9,83)**	31 **(% 8,96)**	54 **(% 29,19)**	252 **(% 100)**		

Tablo 6. Erkeklerde üçlü beden kütle indeksi grubuna göre egzersiz davranışı değişim basamakları.

Değişkenler	KİLOFOBİ GRUP			Toplam	X^2	Asymp. Sig.
	Düşük (1.57-2.14)	Orta (2,15-2.36)	Yüksek (2,37-3.14)			
<18.5	**10** **(% 50,00)**	5 **(% 25,00)**	5 **(% 25,00)**	20 **(% 100)**	2,409	,661
18.5 - 24.9	105 **(% 35,47)**	98 **(% 33,11)**	90 **(% 31,42)**	296 **(% 100)**		
25 - 29.9	10 **(% 33,33)**	12 **(% 40,00)**	8 **(% 26,67)**	30 **(% 100)**		
Toplam	125 **(% 36,13)**	115 **(% 33,24)**	106 **(% 30,64)**	346 **(% 100)**		

Tablo 7. Kadınlarda üçlü beden kütle indeksi grubuna göre egzersiz davranışı değişim basamakları

Değişkenler	KİLOFOBİ GRUP			Toplam	X^2	Asymp. Sig.
	Düşük (1.57-2.14)	Orta (2,15-2.36)	Yüksek (2,37-3.14)			
<18.5	**8** **(% 32,00)**	11 **(% 44,00)**	6 **(% 24,00)**	25 **(% 100)**	2,465	,651
18.5 - 24.9	51 **(% 28,77)**	70 **(% 33,02)**	81 **(% 38,21)**	212 **(% 100)**		
25 - 29.9	5 **(% 33,33)**	4 **(% 26,67)**	6 **(% 40,00)**	15 **(% 100)**		
Toplam	74 **(% 29,37)**	85 **(% 33,73)**	93 **(% 36,90)**	252 **(% 100)**		

TARTIŞMA

Önemli halk sağlığı problemi olan şişmanlık veya obezitenin beraberinde birçok problemini de getirmektedir. Obezlerin karşılaştığı sosyal, fiziksel ve duygusal problemlerden biride vücut ağırlıklarının ve yağ oranlarının fazla olması sebebi ile diğer insanların sergiledikleri olumsuz tutum kilo fobi olarak ifade edilmektedir. Bu çalışmada, farklı fiziksel özelliklere veya vücut kitle indeksi gruplarında yer alan üniversiteli öğrencilerin egzersiz davranışı değişim basamakları ve kilo fobi düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Erkek ve kadın öğrencilerin üç BKİ grubu bakımından katılım oranları bakımından anlamlı bir farklılık yoktur (Tablo 3). VKİ değerlerine gore normal grupta yer alan erkeklerin hareket ve devamlılık aşamasındaki yüzde oranları zayıf ve aşırı kilolu ghruptan daha yüksektir. Normal VKİ değerlerine sahip olanlar daha çok düzenli fiziksel aktiviteye katılmaktadır (Tablo 4). Kadınlarda VKİ grupları arasında düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranları değişmemektedir (Tablo 5). Ne erkeklerde ne de kadınlarda VKİ gruplarına gore düşük (1.57-2.14 puan), orta (2,15-2.36 puan) ve yüksek kilo fobi (2,37-3.14) yüzde oranları değişmemektedir. Erkekler normal VKİ grubunun yüksek kilo fobi oranı en yüksekken aşırı kilolu grubunki ise en düşük seviyededir (Tablo 6). Kadınlarda normal ve aşırı kilolu VKİ grubunun yüksek kilo fobi oranı en yüksekken normal kilolu grubunki ise en düşük seviyededir (Tablo 7). Bu çalışmada katılımcıların VKİ gruplarına göre kilo fobi seviyelerini gösteren mevcut bir çalışma olmaması sebebi ile farklı araştırmanın sonuçları ile karşılaştırma yapmak mümkün gözükmemektedir. Yine mevcut literatürde, Kadıoğlu ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında hemşirelik öğrencilerinin kilo fobi düzeylerinin ebelik öğrencilerinin ortalamasından anlamlı düzeyde düşük olduğu, öğrencilerin sınıf düzeyine göre kilo fobi puanlarının farklılaştığı ve fiziksel aktivite düzeyi bakımından kilo fobi ölçeğinden alınan ortalama puanların farklılaşmadığı bildirilirken kilo fobi, obezite ve fiziksel aktivite konusunda eğitim programları ve seminerler verilmesinin önemine vurgu yapılmıştır (Kadıoğlu, Uncu, Nazik, Sönmez, 2015). Yine, Yılmaz ve Dinç (2010) Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu kadın ve erkek öğrencilerinin kilo fobi seviyelerinin genç kadın ve erkek öğrenciler arasında ve BESYO'nun bölümleri arasında anlamlı farklılaşmanın olmadığı, bildirilirken aşırı kilolu ve obez bireylere karşı olumsuz tutumlarının değiştirilmesi amacı ile eğitim programları geliştirilmesine vurgu yapılmıştır.

Kilo fobi sorunun öncelikle seviyesinin belirlenmesi, eğer böyle bir sorun varsa, olumsuz tutumların değiştirilmesine yönelik eğitimin verilmesi ve sonuçlarının değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu çalışmada, kilo fobi tutumunun bireylerin fiziksel özellikleri ve düzenli fiziksel aktivite etkinliklerine katılımı ile anlamlı düzeyde değişmediği sonucuna varılsa da, erkekler normal VKİ grubunun yüksek kilo fobi oranı en yüksekken aşırı kilolu grubunki ise en düşük seviyede olması ve yine kadınlarda normal ve aşırı kilolu VKİ grubunun yüksek kilo fobi oranı en yüksekken normal kilolu grubunki ise en düşük seviyede olması daha büyük gruplar ile çalışmanın tekrar edilmesinin daha anlamlı sonuçlar göstereceğini düşündürmektedir.

Sykes ve McPhail (2008). beden eğitimi derslerin öğrencilerin sahip olduğu kilo fobi tutumunun aşırı kilolu ve obezlerde ne kadar baskı yarattığının bilinmesi gerektiğine vurgu yapmışlardır. Aynı araştırmacılar (2008), çoğu öğrencinin beden eğitiminde şişmanlara karşı

olumlu tutum geliştirmesini ön yargılar oldukça zorlaştırdığını bildirmişlerdir. Derslerde vücut ağırlığının veya diğer antropometrik ölçümlerde obezlerin küçük düşürülmemesi ve diğer öğrencilerin onları üzecek tutum ve söylemlerden uzak tutulması konusunda beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörler gerekli tedbirleri almalıdır. Bazı öğrencilerin beden eğitimi derslerinde kilo fobi tutumunda ısrarcı olmalarından vazgeçirmek için bazı aktivitelerde mükemmelleşmek ve kilo fobiden sakınmak için neler yapması gerektiği anlatılmalıdır. Son olarak, şişman öğrencilerin onlar için onların rahat hareket edebilecekleri yüzme ve akuatik merkezler gibi tesislere erişimin önemini ve beden eğitimi dersleri kapsamına alınmasının önemi anlaşılmalıdır.

Dünyadaki artan Obezite yaygınlığının arttığı koşullarda Spor Bilimleri alanında beden eğitimi öğretmeni, antrenör ve eğitmen olarak yetişen öğrencilerin kilo fobi ön yargısından uzaklaşıp obezlere yönelik empati geliştirmeleri etkin hizmet sergileyebilmenin ön koşullarından biridir.

REFERANSLAR

Bacon, J. G., Scheltema, K. E., Robinson, B. E., (2001). Fat phobia scale revisited: the short form, Int J Obes Relat Metab Disord., 25(2): 252-7,

Gard, M. & Wright J. (2005). The obesity epidemic: science, morality and ideology: Abingdon. Oxon: Routledge.

Hayward, C., Taylor, C. B., (1993). Does Television Viewing İncrease Obesity And Reduce Physical Activity? Cross-Sectional And Longitudinal Analyses Among Adolescent Girls, Pediatrics.; 91(2): 499-501,

Kadıoğlu, B.U., Uncu, F., Nazik, F. & Sönmez, M. (2015). İki Farklı Üniversitede Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kilofobi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Adıyaman Üniv Sağlık Bilim Derg, 1(2), 77-86.

O'Brien, K. S., Latner, J. D., Halberstadt, J., Hunter, J. A., Anderson, J., Caputi, P., (2008). Do Antifat Attitudes Predict Antifat Behaviours?, Obesity (Silver Spring). 16 Suppl 2:S87-92.

Sykes, H. & McPhail, D. (2008). Unbearable Lessons: Contesting Fat Phobia in Physical Education Sociology of Sport Journal, 2008, 25, 66-96

Robinson, T. N., Hammer, L. D., Killen, J. D., Kraemer, H. C., Wilson, D. M,, Teachman, B. A., Gapinski, K. D., Brownell, K. D., Rawlins, M., Jeyaram, S., (2003). Demonstrations of Implicit Anti-Fat Bias: The Impact of Providing Causal Information And Evoking Empathy, Health Psychol., 22(1): 68-78,

Yılmaz, C.Y. & Dinç, Z.F. (2010). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören genç kadın ve erkek öğrencilerin kilofobi düzeylerinin karşılaştırılması.* spormetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi, VIII (1) 29-34.

SPOR BİLİMLERİNDE REKREASYON BÖLÜMÜNÜN SAĞLIK VE FİZİKSEL UYGUNLUK BÖLÜMÜNE DÖNÜŞTÜRÜLMESİ

[1]*Mehmet Akif ZİYAGİL*
[1]*Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Toplam 82 milyon vatandaş yetenekleri ve beklentileri doğrultusunda egzersiz, fiziksel ve rekreatif spor etkinliklerine yönlendirilmek için nitelikli antrenör ve eğitmenlere ihtiyaç duymaktadır. Bu kapsamda tüm nüfusun beklentilerinin ve ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için sağlık ve fiziksel uygunluk alanlarında antrenör ve eğitmenlerin yetiştirilmesine ihtiyaç vardır.

Sağlıkla ilgili egzersiz alanı; tıbbi kontrol altında bir hastalığın önlenmesi, tedavisi veya sağlığın kalitesini yükseltmenin bir aracı olarak egzersizin tanıtımı, düzenlenmesi ve uygulanması ile değişik sağlık koşulları ve yaşlarda engellilerin yetersizliklerini iyileştirme veya onlarla başa çıkma konularını kapsamaktadır.

Fiziksel uygunluk alanı, sağlıklı ve düşük riskli yetişkin nüfusta bireysel fiziksel uygunluk seviyesini geliştirmek ve sağlık kalitesini artırmak için egzersizin tanıtımı, yaygınlaştırılması, düzenlenmesi ve uygulaması ve hastalıklardan korunma ile ilgilidir. Sağlıkla ilgili egzersiz ve fiziksel uygunluk alanındaki birey ve gruplara yönelik uzman eğitmenlerin mesleki yeterliliklerinin belirlenmesi ve bu konuda mevcut rekreasyon bölümlerinin "Sağlık ve Fiziksel Uygunluk" bölümleri olarak yeniden yapılandırılması gerekli gözükmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, fiziksel uygunluk ve rekreasyon.

TRANSFORMATION OF RECREATION DEPARTMENT IN THE FIELD OF SPORT SCIENCE TO HEALTH AND PHYSICAL FITNESS DEPARTMENT

SUMMARY

A total of 82 million Turkish citizens need qualified coach and instructors in order to be directed to exercise, physical and recreational sports activities with respect to their abilities and expectations. In order to meet the expectations and needs of the whole population, coaches and instructors need to be trained in health and physical fitness majors.

The field of health-related exercise includes the promotion, organization and implementation of exercise as a means of preventing, treating of a disease or improving the quality of health under a medical control, as well as the improvement or treatment of disabilities in different health conditions and ages. The physical fitness area is concerned with the promotion, increasing participation, implementation of exercise and prevention of disease in order to improve the physical fitness level and improve the quality of health in healthy adults.

It is necessary to determine the professional qualifications of the specialist coaches and instructors for individuals and groups in the fields of health related exercise and physical fitness and to restructure the existing recreation departments as a Health and Physical Fitness a sections.

Keywords: Health, physical fitness and recreation.

GİRİŞ

Ekonomi, eğitim ve turizm gibi farklı boyutlarda değerlendirilen rekreasyon kavramının anlamı, spor bilimleri temel alanı ile fiziksel aktivite, egzersiz ve sportif etkinliklerin araç olarak kullanıldığı serbest zaman etkinlikleri kapsamında değerlendirilmelidir. Diğer bir ifade ile spor bilimleri açısından rekreasyon, sağlık problemleri olan ve olmayan insanların serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldığı, yapmaktan zevk aldığı ve insana fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yarar sağlayan egzersiz, fiziksel ve sportif etkinliklere katılımdır. Spor Bilimleri Temel alanında beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünün yaklaşık 17 milyonluk, Antrenörlük Bölümünün 1 milyonluk kitleye yönelik hizmet verdiği varsayıldığında (rekreasyonel sporlar hariç), sağlık ve fiziksel uygunluk bölümlerinin toplumun tamamına hitap ettiği bilinmelidir. Şimdiye kadar birçok üniversitede Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları (BESYO) bünyesinde açılan çok belirgin hedefleri olmayan ve temel görevleri veya mesleki yeterlilikleri yeterince tanımlanmamış rekreasyon bölümleri ülkemize yeterince yarar sağlamamaktadır.

Sağlık ve fiziksel uygunluk alanını spor bilimlerinin diğer alanlarından ayıran en belirgin özelliği, spor kulüplerinden stüdyo ve fitnes salonlarına, dans salonlarından gençlik merkezlerine, birçok alanda ortaya çıkan toplumun ideal sağlığının ve fiziksel uygunluğunun gelişimine yönelik hizmet talebinin ortaya çıkmasıdır. Gün geçtikçe toplumun artan talebini nitelikli şekilde karşılayacak planlama, organize olma, yürütme, değerlendirme, yeniden planlama, kendini yansıtma, sürekli araştırma ve öğrenme becerileri sergileyen mezunların yetiştirilmesi sağlık ve fiziksel uygunluk alanının temel hedefi olmalıdır.

Türkiye Cumhuriyeti Hükümetlerince *"kitle sporunun yaygınlaştırılması"* görevi gelişmiş ülkeler seviyesinde yeterince yerine getirilmemiştir (TC Anayasası, 1982). Temel sorun, fiziksel aktivite, egzersiz ve rekreasyonel sportif faaliyetleri yönetecek mesleki uzmanlık alanları belirlenmemiş ve yasal olarak güvence altına alınmamış olmasıdır. Eğitmenlerin gelişimini sağlayacak spor bilimleri kapsamında yeniden yapılandırılmış sağlık ve fiziksel uygunluk programlarının geliştirilmesi ile bu programlardaki dersleri verecek nitelikli öğretim üyelerinin yetiştirilmesine de ihtiyaç vardır. Bu görüşü destekleyen bir araştırmada, Zorba ve arkadaşları (2013) rekreasyon bölümleriyle ilgili öğrencilerin görüşlerini araştırdığı çalışmada, öğretim elemanlarının beklenen akademik performansı sergileyememesi, rekreasyon bölümü programının ve uygulamalarının yetersizliği gibi temel problemlerin olduğunu rapor etmişlerdir.

Avrupa Birliği ülkeleri 2006 yılında tamamlanan AEHESIS (Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science, AEHESIS) projesi ile sağlık ve fiziksel uygunluk alanında yeniden yapılanmaya giderek tüm (Crespo, 2008; Duffy, 2006).Dünya'ya örnek olurken Türkiye'de rekreasyon bölümlerinden farklı bir yaklaşımla yeni bölümlere dönüştürülmesi konusunda gerekli adımlar atılmamıştır.

"Etkili yaşam boyu sağlık ve fiziksel uygunluğu geliştirme sisteminin en temel bileşeni eğitmenlerdir". En önemli iş ise, eğitmenlerin uzmanlaşması, sürekli eğitimi ve sınıflandırılmasıdır. Türkiye de sağlık ve fiziksel uygunluk alanında kişisel ve grup eğitmenler ile ilgili genel beklentiler şu şekilde sıralanabilir.

1.Etik davranış standartlarına bağlı resmi ve özel hizmet birimlerinin spor teşkilatları ve eğitmenlerin geliştirilmesi, resmi ve özel hizmet birimlerindeki eğitmen ve yöneticilerin bu standartlara uyup uymadığının denetlenmesi,

2.Tüm seviyelerdeki eğitmenlerin mesleki yeterliliklerinin tanımlanması, geliştirilmesi, değerlendirilmesi ve yasalaştırılması,

3.Eğitmenlerin eğitiminin temelini oluşturan teorik bilgilerin pratiğe uygulanabilecek şekilde modüler eğitim yaklaşımı ile hem sağlık hem de fiziksel uygunluk alanı eğitim programlarının geliştirilmesi ve güncellenmesi,

4.Tüm seviyelerde fiziksel aktivite, egzersiz ve rekreasyonel sporların geliştirilmesinde eğitmenlerin hayati bir role sahip olduğunun, hükümetler, yerel yönetimler, spor teşkilatları ve toplum tarafından bilinmesi ve anlaşılmasının sağlanması,

5.Birey merkezli eğitimi, çalıştırıcı merkezli mesleki gelişimi ve eğitimi teşvik eden ve destekleyen bir felsefenin benimsenmesi,

6. Sağlık ve fiziksel uygunluk alanı eğitmenlerinin bilgisi ve deneyimine erişim ve iletişimi mümkün kılacak sürekli eğitim ve gelişmenin desteklenmesi,

7.Eğitim koşulları, hizmeti ve sonuçlarını koruyarak uzman eğitmen eğitimi ve mesleki gelişim fırsatlarının yaygınlaştırılması,

8.Bireyin çok yönlü ihtiyaçlarını (Wellness=İdeal Sağlık) tanımlamaya ve karşılamaya dayalı olarak eğitmenlerin sürekli eğitim ve mesleki gelişimini teşvik eden ve destekleyen sistemlerin geliştirilmesi,

9.Sağlık ve fiziksel uygunluk alanının bir meslek olarak tanınması, gelişmesi ve yasal güvence altına alınması için çalışılması,

10.Eğitmenlerin kendi istediği zaman, yer ve sıklıkta çalışmasına müsaade eden açık ve uzaktan öğretimi destekleyecek eğitim sistemlerinin geliştirilmesi.

Bu beklentilere karşı Türkiye'de birçok Üniversitenin Spor Bilimleri Fakültelerinin rekreasyon bölümleri Tablo 1'deki sağlık ve fiziksel uygunluk alanının uzmanlıkları ile çok az benzerlik göstermektedir. Mevcut rekreasyon bölümleri mezunlarının yeterlilikleri ve uzmanlıkları konusunda somut tanımlar bulunmamıştır.

Avrupa'da ortak müfredatın hazırlanması amacı ile AEHESIS projesinin üçüncü yılın sonunda (30 Eylül 2006); **1)** ortak müfredatların geliştirilmesinde öncelik taşıyan konular hakkında temel bilgi toplamaya yarayan bir veri tabanı geliştirilmesi; **2)** spor yönetimi, beden eğitimi, sağlık ve fiziksel uygunluk ile antrenörlük ve spor yönetimi gibi tanımlanan dört spor bilimleri alanında mevcut Avrupa programları hakkında bilgi toplamaya yarayan bir müfredat anketi uygulanması ve sonuçlarının değerlendirilmesi; **3)** uyumlaştırma yöntemini kullanarak Bologna sürecinin temel ilkelerini gözeten ve proje yöntemi olarak kavramlaştırılan Altı-Basamaklı-Müfredat Hazırlama Modelinin geliştirilmesi; **4)** gelecekte lisans ve yüksek lisans eğitiminde referans modelleri olarak kullanılabilecek, tanımlanan dört uzmanlık alanına özel müfredat modelinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. AEHESİS kapsamında sağlık ve fiziksel uygunluk programının serbest zaman etkinlikleri ile bire bir örtüştüğü düşünüldüğünde, mevcut rekreasyon bölümlerinin yetiştirdiği elemanların spor sektörünün ve toplumun ihtiyaçları dikkate alınarak ***"sağlık ve fiziksel uygunluk eğitmeni"*** geliştiren bir program olarak dikkate alınması daha yararlı olabilir. Serbest zamanlardaki sağlık ve fiziksel uygunluğun geliştirilmesi için serbest zaman eğitmenliğinin hedef kitlesi toplumun tümü, özellikle kadınlar, çocuklar ve gençler, engelliler, yaşlılar ve düşük gelir grubu, göçmenler gibi dezavantajlı gruplardır. Sağlık

ve fiziksel uygunluk eğitmenliği, bu gruplara yönelik her türlü fiziksel ve sportif etkinliği kapsamaktadır.

Sağlık ve fiziksel uygunluk alanı bütün olarak sağlığın, fiziksel uygunluğun veya ideal sağlığın (wellness) korunmasına veya tanıtımına ilişkin faaliyetler, davranışlar veya politikalarla ilgili ve uygulamalar, strateji ve hedefler açısından da farklılık gösterebilen sağlık ve fiziksel uygunlukla ilgili alt iki alandan oluştuğunun genel anlamda kabul edildiği AEHESIS projesinin ana amaçlarından birisi Avrupa'da spor bilimleri alanı eğitim programları ile bunları sunan kurumları taramak ve değerlendirmektir. Bu amaçla; temel bilgileri toplayan kurum anketi (KA) ile sorgulanan müfredat hakkında daha detaylı bilgi veren müfredat anketi (MA) olmak üzere iki elektronik anket geliştirilerek niceliksel ve niteliksel değerlendirmeler yapılmıştır. AEHESIS modelinde, veri bankasında KA ve MA ile toplanan kamuya açık verilerin niceliksel değerlendirmesi ile Altı Basamaklı Model ve Uzman Grubunun niteliksel değerlendirmesi birlikte kullanılarak analiz yapılmış ve sonuca varılmıştır (Petry, and Froberg, 2006).

Sağlık ve fiziksel uygunluk alanı bütün olarak sağlığın, fiziksel uygunluğun veya ideal sağlığın (wellness) korunmasına veya tanıtımına ilişkin faaliyetler, davranışlar veya politikalarla ilgili ve uygulamalar, strateji ve hedefler açısından da farklılık gösterebilen sağlık ve fiziksel uygunlukla ilgili alt iki alandan oluştuğunun genel anlamda kabul edildiği AEHESIS projesinin ana amaçlarından birisi Avrupa'da spor bilimleri alanı eğitim programları ile bunları sunan kurumları taramak ve değerlendirmektir. Bu amaçla; temel bilgileri toplayan kurum anketi (KA) ile sorgulanan müfredat hakkında daha detaylı bilgi veren müfredat anketi (MA) olmak üzere iki elektronik anket geliştirilerek niceliksel ve niteliksel değerlendirmeler yapılmıştır. AEHESIS modelinde, veri bankasında KA ve MA ile toplanan kamuya açık verilerin niceliksel değerlendirmesi ile Altı Basamaklı Model ve Uzman Grubunun niteliksel değerlendirmesi birlikte kullanılarak analiz yapılmış ve sonuca varılmıştır (Petry, and Froberg, 2006).

Tablo 1. Türkiye'de Belirli Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültelerinin rekreasyon bölümlerinin uzmanlık alanları.

Üniversiteler	Görev Tanımı/İstihdam Profili/Yeterlilik
Muğla Üniversitesi SBF	• Hayata adaptasyon, yaşam kalitesi, serbest zaman doyumu ve wellness seviyesini yükseltme konularında yeterli beceriye sahip olan, • Rekreasyon bölümünden mezun olan öğrenciler; Yerel yönetimlerde (belediyeler), Özel Sektörde (sanayi vb.), Turizm alaninda, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde rekreatif etkinlikler yöneticisi unvani alacaklardir.
Hacettepe Üniversitesi SBF	• Fiziksel aktivite içerikli rekreasyon hizmetlerinin tasarlanmasında, yönetilmesinde ve bu hizmetlerin farklı sosyal/kültürel ortamlardaki bireylere sunulmasında gerekli bilgi, beceri ve yetkinliğe sahip **fiziksel aktivite uzmanları** ve **rekreasyon liderleri** yetiştirmektir.
Gazi Üniversitesi SBF	• 2014-2018 Stratejik Planında Rekreasyon Bölümü mezunlarının özel uzmanlık alanı belirtilmemiştir. • Topluma **kaliteli spor hizmeti sunabilecek** bilgi ve beceriye sahip kalifiye yönetici, öğretmen, **antrenör ve animatör** bireyler yetiştirmeye çalışmaktır.
Anadolu Üniversitesi SBF	• Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Belediyeler, Fitness ve Spor Merkezleri, Turizm Sektörü, Halk Eğitim Merkezleri, Üniversiteler, Fabrikalar, Hastaneler. • Rekreasyon alanındaki yasal düzenlemeler, **meslek standartları** ve **uygulamalar** ile ilgili bilgi sahibidir. • Rekreasyon ile ilişkili belirli bir alanda çalışır ve uzmanlaşır.
Selçuk Üniversitesi SBF	• Milli Eğitim Kurumları, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Teşkilatları, Gençlik Merkezleri, Özel Kurum ve Kuruluşlar, Yerel Yönetimler, **Spor Turizm Sektörü, Sportif Animasyon, Park ve Rekreasyon alanları**.
Atatürk Üniversitesi SBF	• Kurumumuzun amacı; bilimsel ve sosyal alanlarda iyi donanımlı öğretmenler, yöneticiler ve antrenörler yetiştirmektir.
Ondokuz Mayıs Üniversitesi SBF	• Mezunlarımız Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatlarının yanı sıra, spor federasyonları, spor kulüpleri, **fitness ve rekreatif faaliyetleri** içerisinde barındıran tüm kamu ve özel sektör kuruluşlarında çalışabilmektedir

AEHESIS Projesinin Altı Basamaklı Modelinde sırasıyla; **(1)** tek bir cümleyle meslek alanı tanımlanması, **(2)** genel bir cümleyle spor alanındaki 4 temel mesleğin standart tanımının yapılması, **(3)** dört meslek için 4-5 temel faaliyetin tanımlanması, (4) her bir faaliyet için gereken yetkinliklerin tanımlanması, **(5)** Tanımlanan 4 meslek için öngörülen yetkinlikler kapsamında öğrencinin öğrenme kazanımları (çıktıları) ve **(6)** bir meslek için bir müfredat modeli oluşturulması işlemleri yapılmıştır (Petry, and Froberg, 2006).

A. Genel Yeterlilikler

Sağlık ve fiziksel uygunluk için serbest zaman eğitmenliği mezunları aşağıdaki yeterlilikleri sergilemelidir.

1. Farklı iletişim becerilerini kullanarak müşteriler ile etkili uyum sağlayabilme yeteneğini gösterebilme; müşterilerin kişisel hedefleri, yaşam tarzları, medikal ve egzersiz geçmişi, egzersiz tercihleri ve yüz yüze görüşmeler ve farklı fiziksel uygunluk testleri ve müşteriler uygun diğer teknikler ile fiziksel uygunluk seviyesi hakkında bilgi toplamak; bilginin kaydedilmesi ve analizi, araştırmalar ile gerçekçi ve etkili hedeflerin ve bunların başarılması için gereken fiziksel etkinliklerin tanımlanması ve bu hedeflere ulaşmak için engellerin aşılmasında müşteriler ile işbirliği yapma,

2. Sağlık, fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivitenin tanıtımında araştırma ve değerlendirmeler sonucunda oluşan teknikleri uygulama ve bu tekniklerin yaygınlaştırılmasını sergileme; genel toplumda pasif yaşam tarzına karşı uygun egzersiz programlarını planlama, yürütme, değerlendirme ve yeniden düzenleme yeteneğini sergileme,

3. Farklı motivasyon ve davranış değiştirme stratejilerini kullanarak bireylerin kendi hedefleri ve gelişimleri ile ilgili istekli ve motive etme yeteneği ile engellerin aşılmasında ihtiyaç duydukları desteği sağlama ve bireylerin uzun vadede davranışlarını değiştirebilme yeteneğini sergileme,

4. Etkili iş ilişkileri oluşturma, rol ve sorumlulukları tanımlama ve bunlarla ilgili başkaları ile ortak görüşte olma, diğer uzmanlar ile genel hedefler ve iletişim metotları konusunda mutabakat sağlama, doğru ve kesin bilgileri paylaşma ve mesleki sınırlara saygılı olma, bireylerin riskinin azaltılmasını da kapsayan sağlık ve güvenlik konularına ilgi gösterme, acil prosedürleri doğru uygulayabilme ve nasıl kullanıldığını öğrenme,

5. Sağlık, fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivitenin tanıtımına yönelik etik konuları tanıma ve onlara uygun davranış sergileme, ilgili mevzuata ve mesleki kurallara uymayı kapsayan görevleri uygulama; çalışma ve program değerlendirmelerini gözden geçirme, bireylerin kuvvetli ve zayıf yönlerini tanımlama, sağlık fiziksel uygunluk alanındaki gelişmeleri takip etme, daha ileri öğrenme ve kişisel gelişim fırsatlarını tanımlama gibi genel yeterlilikleri kapsamaktadır.

B. Özel Yeterlilikler

Usta Spor Salonu Çalıştırıcısı ve Kişisel Eğitmen Yeterlilikleri:

1. Deneyimli ve deneyimsiz müşteriler, birey ve grupların; fiziksel, psikolojik, sosyal, yaşam tarzı ve egzersize bağlılık gibi hedeflerine ulaşması için kardiyovasküler uygunluk, kuvvet, dayanıklılık, çeviklik, esneklik, gövde sağlamlığı ve kilo ayarlaması için program hazırlama ve ders verme yeteneğini sergileyebilme,

2. Bireysel antrenman teori ve pratiğini anladığını gösterme, spor salonu, ev ve açık alanları kapsayan egzersiz yerlerini farklı biçimlerini düzenlemeyi anlama; yardımlı etkinlikler, fonksiyonel etkinlikler, yardımlı düzeltmeler ve kinestetik duyarlılık antrenmanı gibi gelişmiş fiziksel uygunluk tekniklerini kullanabilme, kendi işinde veya başkasının iş yerinde kişisel veya özel eğitmen olarak ticari gerçekleri ve iş modellerini anlayarak uygulama,

3. Müşteriler için tıbbi olarak kabul edilen beslenme ve vücut ağırlığını ayarlama ilkelerini uygulama; sağlık, beslenme ve egzersiz arasındaki ilişkileri anlama; besin öğelerinin kaynaklarını, fonksiyonlarını ve ihtiyacı anlama; günlük enerji ihtiyacının belirlenmesi yöntemleri ile yönlendirme prosedürleri ve vücut ağırlığı kontrol ilkelerini anlama gibi özel yeterlilikleri kapsamaktadır.

Sağlıkla İlgili Egzersiz Eğitmeni/ Uzmanı Yeterlilikleri:

1. Etik bir tutum ve kabul edilen çerçevede risk derecelerini anlamaya yönelik kazanılan bilimsel bilgiyi kullanma,

2. Farklı sağlık, psikolojik ve sosyal koşullarda ve farklı yaşlarda fiziksel aktivite ile ilgili biyolojik ve psikolojik uygulamaları anlama,

3. Çocuk ve yaşlılar için egzersiz programlarını tasarlama, yürütme, değerlendirme yeteneği sergileme,

4. Bireylerin ergenlik ve olgunlaşma problemleri, yaşlıların psiko-sosyal iyi olma hali ile eklem hareketsizliği, inaktif yaşam tarzına karşı duyarlı davranma ve bu sorunlara karşı özel beceriler geliştirme gibi yeterlilikleri kapsamaktadır.

Halk Sağlığı Geliştirme Uzmanı Yeterlilikleri:

1. Özel katılımcılar için uygun fiziksel aktiviteler seçmek ve halk sağlığı ve egzersiz programları tasarlamak,
2. Halk sağlığı ve egzersiz programları tasarlama, geliştirme, katılımcıları egzersize bağlılığı geliştirecek yaklaşımlar ile teşvik etme,
3. Halk sağlığı ve egzersiz programlarının uygulamalarını koordine etmek, gözden geçirme ve değerlendirme gibi yeterlilikleri kapsamaktadır.

Sağlık ve Fiziksel Uygunluk Yöneticisinin Yeterlilikleri:

1. İş planlaması ve finansal yönetim tekniklerini sağlık ve fiziksel uygunluk tesislerine uygulama; personeli işe alma, işte devamını, yönetimini ve gelişimini sağlama; iş için bilgi yönetimi ve iletişim stratejilerini yürütme,
2 Tüketicilerin korunması ve faaliyetler için sorumluluğun alınması, servis planlaması ve tesisler, araçlar ile kalite yönetim etkinliklerinin idare etme; İş hedefleri ile uyumlu, sağlık, güvenlik ve etik konuları dikkate alarak yönetimi ve teknik etkinliklerin nasıl organize edileceğini tasarlama gibi yeterlilikleri kapsamaktadır.

Beşinci Basamak: Öğrenme Hedefleri

Sağlık ve fiziksel uygunluk için serbest zaman eğitmenliği alanında lisans eğitiminin genel eğitim hedefleri olarak aşağıdaki konular dikkate alınmalıdır:

1. En iyi uygulamaların temelini oluşturan ahlaki, etik ve yasal konuların farkında, mesleki açıdan uygun ve akademik açıdan zorlayıcı bir eğitim programı sunulması,
2. Ulusal ve uluslararası yetkili kurumlarca sağlık ve fiziksel uygunluk alanı ile ilgili varsayılan bilgi, beceri ve yeterlilikleri geliştirme,
3. Sağlık ve fiziksel uygunluk alanının multidisipliner yapısını tanıyan sağlık ve fiziksel uygunlukla ilgili teoriler, prensipler ve kavramların eleştirel bir anlayış ile öğretme,
4. Kişisel ve mesleki gelişim ve yaşam boyu öğrenme ilkelerinin kazanılmasını teşvik etme,

Beşinci basamakta, öngörülen yetkinlikler kapsamında öğrencinin kazanımı olacak öğretim sonuçlarının belirlenmesi ve altıncı basamakta bir meslek için bir müfredat modeli oluşturulması işlemleri yapılmaktadır (Petry, and Froberg, 2006).

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ve Spor Bilimleri Fakültesi rekreasyon bölümü mezunlarının istihdam edilemediği ülkemizde ***Mesleki Yeterlilikler Kurumu*** (MYK) kapsamında ***"sağlık ve fiziksel uygunluk eğitmenliği"*** mesleğinin standartlarının ve yeterliliklerinin belirlenerek bu mesleğin yasal alt yapısını oluşturmak için gerekli çalışmalar başlatılmalıdır.

Bologna süreci kapsamında spor bilimleri alanında Türkiye'deki rekreasyon bölümlerinin Avrupa yükseköğretim yapısı ile uyumlaştırılması konusunda gerekli adımların atılmasına ihtiyaç vardır. Avrupa Birliğinin serbest zamanlarda sağlık ve fiziksel uygunluğu geliştirmeye yönelik etkinlikleri planlayacak, organize edecek, yürütecek, denetleyecek, yeniden planlama yapabilecek ve tüm faaliyetlerinin sonuçlarını paydaşlar ve toplumla paylaşabilecek eğitmenleri yetiştirmeyi planlamaktadır. Performans ve yarışmayı kapsamayan

egzersiz programlarını, fiziksel ve sportif etkinliklerini (rekreatif sporlar) yönetecek usta spor salonu çalıştırıcısı, özel eğitmen, sağlıkla ilgili egzersiz uzmanı, halk sağlığı geliştirme uzmanı ile sağlık ve fiziksel uygunluk yöneticisinin ülkemiz koşullarındaki çalışma alanları, eğitim programları, denetimleri ve sürekli gelişimlerinin ulusal yeterliliklerin esaslarını belirlemek, bu alanda eğitim alan mezunların bilgi ve becerilerinin ölçülmesi ve değerlendirilmesi, belgelendirilmesi ve sertifikalandırmasına ilişkin faaliyetleri yürütecek ***yönetim yapısının*** oluşturulması geniş katılımlı tartışmalardan sonra kabul edilmesi yararlı olacaktır.

Bu konuda Cumhurbaşkanlığının liderliğinde, Spor Bakanı, Milli Eğitim Bakanı, Spor Genel Müdür ve diğer bürokratlar, Herkes için Spor Federasyonu diğer spor federasyonlarının başkanları, Yükseköğretim Kurumunun, SBF ve BESYO'ların ilgili öğretim üyeleri, büyükşehir ve diğer belediye başkanlarının, Radyo Televizyon Üst Kurulunun, Mesleki Yeterlilikler Kurumunun, ortak çalışması ile sağlık ve fiziksel uygunluk alanında tüm nüfusa, özellikle kadınlara, çocuklar ve gençlere, engellilere, yaşlılara ve düşük gelir grubu, göçmenler gibi dezavantajlı gruplara yönelik serbest serbest zaman eğitmenliğinin yasal mesleki çerçevesi çizilmelidir.

Eğitmenleri yetiştiren yükseköğretim kurumlarının, sağlık ve fiziksel uygunluk alanına yönelik bir programda beklenen öğrenme çıktılarını makul ayrıntılarla ve ana hatlarıyla belirten Avrupa'ya benzer şekilde Türkiye'de ana çerçevenin oluşturulması gerekmektedir. Bu amaca ulaşmada spor bilimleri alan öğretim üyelerinin birlikte çalışmasına ihtiyaç vardır.

Sağlık ve fiziksel uygunluk bölümlerinin mesleki alanlarının yapılandırılmasında, tek bir cümleyle meslek alanı tanımlanması ve genel bir cümleyle spor alanındaki 4 temel mesleki uzmanlık alanlarının standart tanımının yapılması, her mesleki uzmanlık için 4-5 temel faaliyetin tanımlanması, her bir faaliyet için gereken yetkinliklerin belirlenmesi, her mesleki uzmanlık için öngörülen yetkinlikler kapsamında öğrencinin kazanımı olacak öğretim çıktılarının belirlenmesi ve her mesleki uzmanlık için bir müfredat modeli oluşturulması işlemlerinin yapılması önerilmektedir (Petry, and Froberg, 2006).

Bu müfredat çalışmasının mesleki yeterliliklere dayalı bir öğretim materyali olarak ifade edilen modüler öğretimi olması daha yararlı olacaktır. Modüler öğretim, yazılı materyal olup ilgili yeterliğin tanımı, amaçları, bu amaçlara ulaşmak için yapılması gereken etkinlikleri ve ölçme araçlarını içeren bir bütünü oluşturan birkaç veya birçok modülden oluşmaktadır. Modüler programın geliştirilmesinde uygun öğretim materyallerinin geliştirilmesi son derece önemlidir ve her öğrencinin kendi hızında öğrenme düşüncesi iki öğrencinin aynı oranda öğrenmeye hazır olmadığı ve aynı oranda öğrenemediği varsayımına dayandırılarak her öğrencinin kendi yöntemi ile öğrenmesini mümkün kılmaktadır (Goldschmid ve Goldschmid, 1973). Genelde öğrenci merkezli bireysel öğrenmeye yönelik olan öğretim modüllerinin her biri belirli bilgi, beceri ve uygulamaları kapsamaktadır. Giriş, davranışsal amaçlar, gerekli-araç-gereç ve donanım ile tablolar, şekiller ve öğrenme etkinlikleri, hedeflerin gerçekleştirilme seviyesini ölçmeye yardım edecek ölçme araçlarını ve değerlendirmeden oluşan bir modül öğrenim kazanımlarından birine ulaşmayı hedeflemesi gerekmektedir (Alkan ve Teker, 1992).

Bu, öğrenme çıktılarının Avrupa Sağlık ve Fiziksel Uygunluk Birliğinin (EHFA) Fitness Yeterlilik Çerçevesine dayandırılması çok yararlı olacaktır. Böylece, spor bilimleri fakülteleri ile beden eğitimi ve spor yüksekokulları, öğrencilerini çalışma hayatına hazırladıklarını ve programlarının fiziksel uygunluk sektörüne girebilmelerini güvenli ve etkili bir şekilde

sağlayabilecek mezunlarının EHFA tarafından belirlenen sektörün asgari standartlarını karşıladığını bilmek zorundadır. Dünya çapında artan obezite krizi, hükümetlerin fiziksel uygunluk sektöründen vatandaşların obezite seviyesini düşürmemesi halinde daha fazla büyümesini engellemesi konusunda görev üstlenmesini talep edecektir. Sağlık ve fiziksel uygunluk (mevcut rekreasyon bölümü) bölümlerinin yeniden yapılanmasının bu bölümlerin yüksek kalitede hizmet veren profesyonellerin akışına katkıda bulunacağı ümit edilebilir.

SONUÇ

Uluslararası müsabaka ve yarışmalarda başarılı olacak etkili ulusal spor sisteminin temelini sağlık ve fiziksel uygunluk için toplumda çok sayıda insanın fiziksel ve sportif etkinleri katılımı oluşturmaktadır. Bu temel görev Herkes için Spor Federasyonu hariç, Spor Genel Müdürlüğü çatısı altında yer alan ve almayan spor federasyonlarında sadece performans sporuna yönelimi neticesinde yeterince önemsenmemiştir. Dünya'da ise, spor federasyonları yarışma ve kazanmanın ötesinde *"herkes için spor"* yaklaşımı kabul etmiş ve faaliyet programlarına almıştır.

Bugün Avrupa Birliği ülkeleri, *Spor Biliminde Avrupa Yüksek Öğretim Yapısının Uyumlaştırılması* (Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science, AEHESIS) kapsamında *"sağlık ve fiziksel uygunluk"* eğitiminde yeni bir yapı oluşturmuştur. Bu yapı, sadece Avrupa Birliği Ülkeleri için değil; Türkiye için de *"sağlık ve fiziksel uygunluk eğitmenliği"* eğitiminin niteliklerinin belirlenmesinde referans noktası olmuştur. Yükseköğretim Kurumunun görevlendireceği spor bilimleri öğretim üyelerinden oluşan bir komisyonun liderliğinde SBF ve BESYO'lardan ilgili spor bilimcilerin katılımı ile mevcut rekreasyon bölümlerinin sağlık ve fiziksel uygunluk bölümlerinin dönüştürülmesi süreci tamamlanabilir. Avrupa Birliği Üyesi olma beklentisi içerisindeki Antrenörlük bölümünde önerildiği gibi (Ziyagil ve Sevimli, 2013) Türkiye, kendi *"sağlık ve fiziksel uygunluk"* alanındaki serbest zaman eğitmenleri ve uzmanlarının niteliklerini dünya ve Avrupa Birliği Standartlarına uygun hale getirmelidir.

KAYNAKLAR

Alkan, C. ve Teker, N. (1992). Programlı Öğretim: Değişik Teknolojiler ve Türkiye'deki Uygulama (A.Ü. Eğitim Bilimleri fakültesi Yayınları No: 169, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.

Bottenburg, M. (2011). Sport participation in the EU: trends and differences, p.19.

Crespo, M. (2008). The European framework for the recognition of coaching competence and qualifications.International Coaching Conference, London.

Duffy, P. (2006). Sport Coaching. In: Petry, K.,Froberg, K. &Madella, A. (Ed.) (2006) Thematic Network Project AEHES/S - Report of the Third Year. Cologne: IESF.

Goldschmid, B. and Goldschmid, M.L. (1973). Modular Instruction in Higher Education: A Revıew. Higher Education 2 (1973) 15-32.

Petry, K. & Froberg, K. (2006). Overview of the project. In: Petry, K., Froberg, 5. K. & Madella, A. (2006).Thematic Network Project AEHESIS - Report of the Third Year. Cologne.

T.C. Anayasası (1982). IX. Bölüm, Gençlik ve spor. Madde 59.

Zorba, E., Cerit, E., Gümüşdağ, H., ve Evli, M.(2013). Rekreasyon bölümlerinin tercih edilme nedenleri ve bölüm öğrencilerinin beklentilerinin araştırılması. Akdemik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi. 8(3).

Ziyagil, M.A. ve Sevimli, D (2013). Avrupa birliği ile uyum sürecinde yükseköğretimde antrenörlük eğitiminin yeniden yapılanması, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Vol 15:1,9-28.