Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları

Editörler
Mehmet Ali ÖZTÜRK
Süleyman GÖNÜLATEŞ

AKADEMİSYEN
KİTABEVİ

© Copyright 2018

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN
978-605-258-244-2

Kitap Adı
Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları

Editörler
Mehmet Ali ÖZTÜRK
Süleyman GÖNÜLATEŞ

Yayın Koordinatörü
Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No
25465

Baskı ve Cilt
Bizim Dijital Matbaa

Bisac Code
SPO000000

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

KADIN VE ERKEK SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI.....1

COMPARISON OF FEMALE AND MALE STUDENTS' FLOW EXPERIENCE IN FACULTY OF SPORT SCIENCES 2

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE ÖFKE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.....9

INVESTIGATION OF THE ANGER LEVELS ACCORDING TO THE GENDER VARIABLE OF STUDENTS DOING SPORTS AND NOT 10

ÖĞRETMENLERİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN OLUMLU DÜŞÜNME DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ..... 19

DETERMINATION OF THE LEVELS OF TEACHERS' POSITIVE THINKING SKILLS ACCORDING TO SOME VARIABLES 20

ERKEK YÜZÜCÜLERDE YÜZME PERFORMANSINA ETKİ EDEN BAZI ANTROPOMETRİK DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ..... 31

INVESTIGATION OF SOME ANTROPOMETRIC FEATURES EFFECTING SWIMMING PERFORMANCE IN MALE SWİMMERS..... 32

FARKLI LİSE TÜRLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE BENLİK SAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 37

EXAMINATION OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND SELF ESTEEM LEVELS OF STUDENTS IN DIFFERENT HIGH SCHOOL TYPES 38

KADIN FUTBOLCULARDA KOR ANTRENMANLARIN BAZI FİZYOLOJİK DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ..... 49

EFFECTS ON SOME PHYSIOLOGICAL VARIABLES OF CORE TRAININGS IN FEMALE SOCCER PLAYERS 50

LİSE DÜZEYİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIM GÜDÜLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (IĞDIR İLİ ÖRNEĞİ) 59

EVALUATION OF PARTICIPATION MOTIVES OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL ACTIVITIES (CASE OF IĞDIR PROVINCE) 60

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETLERİ ROMANTİK İLİŞKİ DURUMLARI VE SOSYAL AĞ KULLANIMLARINA GÖRE ETKİLEŞİM KAYGISI VE SOSYAL DESTEK ALGILARININ İNCELENMESİ 73

THE INVESTIGATION OF INTERACTION ANXIETY AND SOCIAL SUPPORT PERCEPTIONS OF UNIVERSITY STUDENTS' GENDER ACCORDING TO THE ROMANTIC RELATIONSHIP STATUS AND SOCIAL NETWORK USE 74

240, 120 VE 60°/SN' LİK İZOKİNETİK HIZLARDA YAPILAN GÜÇLENDİRME ANTRENMANININ KAN BASINCI VE DAMAR SERTLİĞİ ÜZERİNE AKUT ETKİSİ 85

ACUTE EFFECT OF ISOKINETIC STRENGTHENING TRAINING AT 240,120 AND 60°/S ANGULAR VELOCITIES ON BLOOD PRESSURES AND ARTERIAL STIFFNESS 86

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGILARI VE SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 91

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BOREDOM PERCEPTIONS DURING LEISURE TIME OF THE STUDENTS OF SPORTS SCIENCES FACULTY AND LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY LIMITERS 92

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİN YABANCI DİL KAYGILARININ İNCELENMESİ 109

THE INVESTIGATION OF FOREIGN LANGUAGE ANXIETY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT HIGHSCHOOL STUDENTS..... 109

FUTBOLCULARA UYGULANAN 8 HAFTALIK CORE ANTRENMAN PROGRAMININ DENGE, ÇEVİKLİK VE SIÇRAMA PERFORMANSLARI ÜZERİNE ETKİSİ 119

THE EFFECTS OF 8 WEEKLY CORE TRAINING ON BALANCE, AGILITY AND JUMPING PERFORMANCE IN SOCCER PLAYERS 120

FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMDA MEKÂN SEÇİMİ VE KATILIMI ENGELLEYEN UNSURLARIN İNCELENMESİ: MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ KAMPÜSÜ..... 127

INVESTIGATION OF SELECTION PHYSICAL ACTIVITY VENUE TO PARTICIPATE AND FACTORS OF BARRIERS TO PARTICIPATION: CAMPUS OF MANISA CELAL BAYAR UNIVERSITY 128

GOOGLE VE YOUTUBE'DA 2017 YILINDA SAĞLIK VE FİZİKSEL AKTİVİTE TERİMLERİNİN ARANMA ORANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI 139

COMPARING THE SEARCHING RATES OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY TERMS ON GOOGLE AND YOUTUBE IN 2017 140

TÜRKİYE OLİMPİK HAZIRLIK MERKEZLERİNE (TOHM) DEVAM EDEN SPORCULARIN KARAR VERME STİLLERİNİN BELİRLENMESİ 149

IDENTIFICATION OF THE DECISION-MAKING STYLES OF THE SPORTSPEOPLE ATTENDING THE OLYMPIC PREPARATION CENTERS OF TURKEY (TOHM).....150

FARKLI BRANŞLARA UYGULANAN 6 HAFTALIK FONKSİYONEL ANTRENMANIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ 165

THE EFFECTS OF 6 WEEKS FUNCTIONAL TRAINING ON SOME MOTORIC CHARACTERISTICS OF DIFFERENT BRANCHES 166

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SPORTMENLİĞE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ.....173

INVESTIGATION OF THE ATTITUDES F PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL STUDENTS SPORTSMANSHIP 174

ÖĞRENCİLERİN YAŞAM KALİTE DÜZEYLERİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ 181

INVESTIGATION OF LEVELS OF LIFE QUALITY OF STUDENTS ACCORDING TO GENDER.....181

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖZEL YETENEK SINAVINA BAŞVURAN ADAYLARIN AHLAKİ KİMLİKLERİ VE AKADEMİK KONTROL ODAKLARI 191

A RESEARCH ON MORAL IDENTITIES AND ACADEMIC LOCUS OF CONTROL OF CANDIDATES APPLYING TO SPECIAL TALENT EXAMINATION OF FACULTY OF SPORT SCIENCES 192

REKREASYON VE SPOR ALANLARINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR ÜZERİNE İNCELEME 203

AN INVESTIGATION ON RESEARCHES IN RECREATION AND SPORT AREAS.....204

REKREASYON VE SPOR SOSYOLOJİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE ARAŞTIRMA.....211

RESEARCH ON THE RELATIONSHIP BETWEEN RECRETION AND SPORT SOCIOLOGY.....212

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN SINIF YÖNETİMİNDE YAŞADIĞI SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ.....219

PROBLEMS OF LIVING IN CLASSROOM MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND SOLUTION PROPOSALS 220

SPOR EĞİTİMİ ALMA VE KİLO DÜŞMEDE ÖĞRENCİLERİN NEDENSEL YÜKLEMELERİ 229

CAUSES OF SPORT TRAINING AND CALL INDUCTION STUDENTS 230

FAİR PLAY ÖDÜLLERİNİN CİNSİYET AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ 241

EVALUATION OF FAIR-PLAY AWARDS IN TERMS OF GENDER 242

FİZİKSEL AKTİVİTE VE BENLİK GELİŞİMİ 257

PHYSICAL ACTIVITY AND FEMALE DEVELOPMENT 258

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM KALİTESİ VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 267

THE PURPOSE OF THIS RESEARCH IS TO EXAMINE THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SCHOOL 268

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR 271

DOĞA SPORLARIYLA İLGİLENEN BİREYLERİN YAŞAM AMAÇLARI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 279

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE GOALS AND LIFE SATISFACTION OF INDIVIDUALS ENGAGED IN OUTDOOR SPORTS 280

KADIN VE ERKEK FUTBOLCULARIN AÇIK BECERİ ÇABUKLUK (REAKTİF ÇABUKLUK) PERFORMANSLARININ KARŞILAŞTIRILMASI 291

COMPARISON OF OPEN SKILL AGILITY (REACTIVE AGILITY) PERFORMANCES OF FEMALE AND MALE FOOTBALL PLAYERS 292

PLAZMA HACİM DEĞİŞİKLİĞİ İLE ÜRE VE KREATİNİN İLİŞKİSİ 301

RELATIONSHIP BETWEEN UREA AND CREATININE WITH PLASMA VOLUME CHANGE 302

ERKEK YÜZÜCÜLERDE YÜZME PERFORMANSINA ETKİ EDEN BAZI ANTROPOMETRİK DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ 309

INVESTIGATION OF SOME ANTROPOMETRIC FEATURES EFFECTING SWIMMING PERFORMANCE IN MALE SWIMMERS 310

ADÖLESAN ERKEK FUTBOLCULARDA FİZİKSEL ÖZELLİKLER İLE FARKLI SPRİNT MESAFELERDEKİ ORTALAMA SÜRATİN YAŞA BAĞLI DEĞİŞİMİ 315

AGE RELATED DIFFERENCES IN THE PHYSICAL CHARACTERISTICS AND AVERAGE SPRINTING SPEED IN THE ADOLESCENT MALE SOCCER PLAYERS.....316

BİR YILLIK FELDENKRAİS EGZERSİZ PROGRAMININ YAŞLILARIN A, C,E VE B GRUBU VİTAMİN DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİ.....323

THE EFFECT OF ONE YEAR FELDENKRAIS EXERCISE PROGRAM ON VITAMİN OF A, C,E AND B GROUPS AT THE ELDERLY.....324

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILAN VE KATILMAYAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.....331

EXAMINATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INDIVIDUALS TAKING REGULAR PHYSICAL EXERCISE AND SEDENTARY.....332

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ SPORDA İMGELEME DÜZEYLERİ.....343

SPORT IMAGERY LEVELS OF INDIVIDUAL AND TEAM SPORT ATHLETES.....344

ÖZEL HAZIRLIK DÖNEMİNDEKİ 14 YAŞ ERKEK YÜZÜCÜLERİN 4 HAFTALIK PLİOMETRİK ÇALIŞMALARININ 50M SIRT PERFORMANSINA ETKİSİ.....349

THE EFFECT OF PLİOMETRİC WORK OF 14 YEARS OLD MALE SWİMMERS ON 50M. BACKSTROKE PERFORMANCE DURİNG SPECİAL PREPARATİON PERİOD.....350

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİSEL BESLENME ALIŞKANLIĞININ ARAŞTIRILMASI.....357

A SURVEY ON THE INDIVIDUAL NUTRITION HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS.....358

SANAT VE SPOR EĞİTİMİNİN ÖĞRENCİLERİN UYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ.....369

EFFECTS OF ART AND SPORTS EDUCATION TO THE HARMONY LEVELS.....370

YÜZÜCÜLERDE TRX İLE YAPILAN 8 HAFTALIK KUVVET ÇALIŞMALARININ 100M SIRT ÜSTÜ YÜZME PERFORMANSINA ETKİSİ.....383

THE EFFECT OF 8 WEEKS STRENGHT WORK ON 100M. BACKSTROKE PERFORMANCE IN SWIMMERS WITH TRX.....384

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖZEL YETENEK SINAVINA BAŞVURAN ADAYLARIN AHLAKİ KİMLİKLERİ VE AKADEMİK KONTROL ODAKLARI.....395

A RESEARCH ON MORAL IDENTITIES AND ACADEMIC LOCUS OF CONTROL OF CANDIDATES APPLYING TO SPECIAL TALENT EXAMINATION OF FACULTY OF SPORT SCİENCES.....396

KADIN VE ERKEK SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Bülent AĞBUĞA

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Başarı elde edebilmek için kişilerin optimal duygu durumlarının hangi seviyede olması gerektiği tespit edilmelidir. Özellikle cinsiyet farklılıklarına bakılarak kişilerin optimal performans duygu durumlarını inceleyerek daha doğru bir çalışma ortamı sağlanabilir. Bu yüzden, araştırmanın amacı kadın ve erkek Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumlarının karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya 167 kadın (X yaş = 21.26, SS=2.31 yıl), ve 183 erkek (X yaş = 23.74 8, SS=2.28 yıl), olmak üzere toplam 240 spor bilimleri fakültesi öğrencisi gönüllü katılmıştır. Katılımcıların "optimal performans duygu durumları" için Türkçeye Aşçı vd. (2007) tarafından kazandırılan "Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçekleri-2" kullanılmıştır. Bu ölçeklerde her bir alt boyutu 4 maddeden oluşan 9 alt boyut ve toplam 36'şar maddeden oluşmaktadır. Ölçeklerde yer alan her bir madde 5'li ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Verilerin analizinde açımlayıcı ve bağımsız gruplarda t-testi istatistik analizleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucu erkek lisans öğrencilerinin genel optimal performans duygu durumlarının kadın lisans öğrencilerinden daha fazla olduğu görülmüştür ($t = -3.71$, $p < .001$). Alt boyutlardan sadece "kontrol duygusu" alt boyutunda kadın lisans öğrencilerinin erkek lisans öğrencilerinin sonuçlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t = -2.48$, $p < .01$). "Eylem-farkındalık" ($t = 2.95$, $p < .01$), "açık hedefler" ($t = 4.14$, $p < .001$), "belirli geri bildirim" ($t = 6.85$, $p < .001$) , "göreve odaklanma" ($t = 4.89$, $p < .001$) , "zamanın dönüşümü" ($t = 2.60$, $p < .01$)ve "amaca ulaşma deneyimi" ($t = 2.73$, $p < .01$) alt boyutlarında erkek lisans öğrencileri ile kadın lisans öğrencileri arasında erkekler lehine farklılıklar tespit edilmiştir. Sonuç olarak, optimal performans duygu durumları incelenirken kadın ve erkek farklılığı göz önüne alınmalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalar daha fazla sayıda ve farklı fakültelerdeki öğrencileri de içine alacak şekilde genişletilerek yapılmalıdır.

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencisi, optimal performans duyumu, cinsiyet

COMPARISON OF FEMALE AND MALE STUDENTS' FLOW EXPERIENCE IN FACULTY OF SPORT SCIENCES

ABSTRACT

In order to achieve success, it is necessary to determine at what level of flow experience of the person should be. A more accurate working environment can be provided by examining flow experience of the persons, especially considering the gender differences. Therefore, the purpose of the research is to compare male and female students' flow experience in Faculty of Sport Sciences. A total of 240 volunteers from Faculty of Sport Sciences participated in the study, including 167 women (X age = 21.26 years, SS = 2.31 years) and 183 men (X age = 23.74 years, SS = 2.28 years). For comparing flow experience of the participants, Turkish version of "Dispositional Flow Scale-2" and "Flow State Scale-2" were used (Aşçı et al.,2007).There are 9 sub-dimensions consisting of 4 items and 36 items in total in these scales. Each item in the scales is evaluated on a five-point Likert scale. In the analysis of the data, descriptive and independent t-test statistical analyzes were used. The results showed that the male undergraduate students had more flow experience scores than female undergraduate students ($t = -3.71$, $p < .001$). Female undergraduate students had higher scores than male undergraduate students ($t = -2.48$, $p < 0.01$) for only the "control of the activity" subscale. On the other hand, male undergraduate students had higher scores than female undergraduate students for merging action and awareness ($t = 2.95$, $p < .01$), "Clear goals" ($t = 4.14$, $p < .001$), "Unambiguous Feedback" ($t = 6.85$, $p < .001$), "Focusing on the task" ($t = 4.89$, $p < .001$), "time transformation" ($t = 2.60$, $p < .01$), and "Autotelic experience, intrinsically rewarding experience" ($t = 2.73$, $p < .01$) subscales. As a result, male and female diversity should be considered when examining flow experience. Future research should be extended to include more students from different faculties.

Keywords: Undergraduate students, flow experience, gender

GİRİŞ

Spor ister rekreasyonel amaçlı isterse profesyonel amaçlı olarak yapılsın sporcunun zihinsel ve fiziksel olarak kendini hazır hissetmesi gereklidir. Her ne koşulda olursa olsun sporcunun sporunu yapmaya istekli olması, bu isteği sürdürebilmesi, dikkat ve konsantrasyonunu sağlaması, stres ve kaygısını optimal seviyeye getirmesi, zorluklar karşısında yılmaması, sporcunun en üst performansını göstermesi için olmazsa olmazdır. Bu yüzden spor yapan bireylerin duygu

durumları ve bununla bağlantılı olarak sergiledikleri davranışlar araştırmacıların ilgi odağı olmuştur.

Optimal performans duygu durumu, spor ve egzersiz ortamında yaşanan optimal performans deneyimi ile oluşan zihinsel ve psikolojik durumu yansıtması açısından ele alınan önemli yapılardan ve kavramlardan biri haline gelmiştir denilebilir (Csíkszentmihályi , 1990; Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998; Jackson ve Marsh, 1996; Jackson, Thomas, Marsh, Smethurst, 2001 Akt: Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş vd., 2007). Optimal performans duygu durumu, bireyin yapmış olduğu görevin içinde zamanı unutması, bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesi, yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel haz ve zevk olarak da tanımlanmaktadır (Kivikangas, 2006; Moneta, 2004 Akt: Aşçı vd., 2007).

Optimal performans duygu durumu ile ilgili olarak yapılan çalışmalar genellikle egzersiz ve video oyunları üzerinde yapılmıştır (Jackson & Eklund, 2002; Procci, Singer, Levy, & Bowers, 2012; Wang, Liu, & Khoo, 2009). Spor ve egzersiz ortamında sporcuların optimal performans duygu durumları ile ilgili araştırmalarda farklı değişkenler ile ilgisine bakılmıştır. Örneğin, bu çalışmlarda geçerlik, güvenirlik, motivasyon, motivasyonel iklim, kaygı, öz karar verme, benlik algısı gibi konularla ilişkisi incelenmiştir (ör., Fournier, Gaudreau, Demontrond-Behr, Visioli, vd., 2007; Jackson ve Roberts, 1992; Jackson vd., 1998; Jackson vd., 2011; Akt., Altıntaş, Kelecek & Aşçı, 2013).

Ülkemizde yapılan araştırmalardan en önemlilerinden biri Aşçı ve diğ. (2007) yaptığı ölçek uyarlamasıdır. Bu araştırmada Durumluk ve Sürekli Optimal Duygu Durum-2 Ölçeklerinin Türkçe versiyonunun geçerliğine ve güvenirliğine bakılmıştır. Araştırmada f*aktör yükleri düşük iki madde modelden çıkarıldığında, her iki ölçek modelinin uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve faktör yapısının Türkçe versiyonu için desteklendiği görülmüştür.* Bu ölçek kullanılarak yapılan bir araştırma Altıntaş, Aşçı ve Çağlar'ın (2010) yaptığı araştırmadır. Altıntaş vd. (2010) sürekli optimal performans duygu durumu ile egzersiz davranılşlarını incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda "egzersiz süresi, sıklığı ve türünün bireylerin yapmış olduğu aktivitede yüksek konsantrasyona sahip olmasında, aktivite üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesinde ve yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel hazın artmasında etkili olduğu" bulunmuştur (s. 71). Diğer bir araştıma Altıntaş vd. (2013) elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, sporcuların güdülenme düzeyleri ile optimal performans duygu durumları arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Özellikle, içsel güdülenme optimal performans duygu durumunun oluşmasını kolaylaştırırken, dışsal güdülenme bu durumu engellemekte olduğu görülmüştür.

Altıntaş vd. (2010) belirttiği gibi "Özellikle de ülkemizde son zamanlarda egzersiz psikolojisi ile ilgili çalışmalara olan ilginin artması, uluslararası yazılı kaynaklarda irdelenen ve popüler hale gelen optimal performans duygu durumu kavramının ülkemizdeki çalışmalarda yeterince ele alınmaması ve bu duygu durumunun egzersiz katılımcılarının egzersiz davranışlarına olan pozitif etkisinin anlaşılması, hangi egzersiz davranışı ile daha yoğun ortaya çıktığının spor uzmanları, antrenörler ve bilim adamları tarafından bilinmesinin

getireceği katkılardan dolayı bu çalışma planlanmıştır" (s.73).

Başarı elde edebilmek için kişilerin optimal duygu durumlarının hangi seviyede olması gerektiği tespit edilmelidir. Özellikle cinsiyet farklılıklarına bakılarak kişilerin optimal performans duygu durumlarını inceleyerek daha doğru bir çalışma ortamı sağlanabilir. Bu yüzden, araştırmanın amacı kadın ve erkek Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumlarının karşılaştırılmasıdır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, kadın ve erkek spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin performans duygu durumlarının ne düzeyde olduklarını tespit etmek için tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Fraenkel & Wallen, 2006).

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 167 kadın (X yaş = 21.26, SS=2.31 yıl), ve 183 erkek (X yaş = 23.74 8, SS=2.28 yıl), olmak üzere toplam 350 spor bilimleri fakültesi öğrencisinden oluşmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmacılar tarafından gerekli izinlerin alınmasını takiben araştırmaya katılacak gönüllü öğrencilere ders saatlerinden hemen önce ölçek verilmiştir. Ölçeğin doldurulmasından önce, araştırmanın amacı ile ilgili gerekli açıklamalar yapılarak ölçeğin doldurulması hakkında bilgilere de yer verilmiştir. Araştırmacı tarafından toplanan veriler, kontrol edilerek eksik doldurulanlar araştırma dışında tutulmuştur. Katılımcıların sürekli optimal performans duygu durumları Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen SOPDDÖ-2 (Dispositional Flow Scale-DFS-2) ile

belirlenmiştir. SOPDDÖ-2, fiziksel aktivite sırasında katılımcıların optimal performans duygulanımını genel olarak yaşama eğilimini değerlendirmektedir. Katılımcılar, dokuz alt boyuttan (Görev zorluğu-beceri dengesi, Eylem-farkındalık birleşimi, Açık hedefler, Belirli geri bildirim, Göreve odaklanma, Kontrol duygusu, Kendilik farkındalığının azalması, Zamanın dönüşümü ve Amaca ulaşma deneyimi) oluşan bu ölçeği doldururken yaptığı aktiviteler sırasında genel olarak optimal performans duygulanımını ne sıklıkla yaşadığını düşünerek cevaplandırmaya yönlendirilmektedir. Ölçekte yer alan her madde Hiç bir zaman (1) ile Her zaman (5) arasında değişen 5'li Likert ölçek üzerinde cevaplandırılmaktadır. Envanterin Türk egzersiz katılımcıları için geçerlik ve güvenirlik çalışması Aşçı vd. (2007) tarafından yapılmıştır. Aşçı vd. (2007), Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 için hesaplanan iç tutarlık katsayılarını 0.55 (Görev zorluğu/beceri dengesi) ile 0.87 (Kendilik farkındalığının azalması) arasında bulmuşlardır. Aşçı vd. (2007) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analiz sonuçları, her alt boyutun 4 maddeden oluştuğu 9 alt boyutlu, toplam 36 maddeden oluşan ölçeklere ait uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için elde edilen iç tutarlık katsayıları ise 0.49 (Görev zorluğu/beceri dengesi) ile 0.88 (Kendilik farkındalığının azalması) arasında değişiklik göstermektedir.

Verilerin Analizi

Ölçek verileri fakültelere göre karşılaştırılmadan önce verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda, verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle verilerin analizinde açımlayıcı ve bağımsız gruplarda t-testi istatistik analizleri kullanılmıştır. Yapılan testlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Yapılan bağımsız gruplarda t-testi istatistik analizi sonucu erkek lisans öğrencilerinin genel optimal performans duygu durumlarının kadın lisans öğrencilerinden daha fazla olduğu görülmüştür ($t = -3.71$, $p < .001$). Alt boyutlardan sadece "kontrol duygusu" alt boyutunda kadın lisans öğrencilerinin erkek lisans öğrencilerinin sonuçlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t = -2.48$, $p < .01$). "Eylem-farkındalık" ($t = 2.95$, $p < .01$), "açık hedefler" ($t = 4.14$, $p < .001$), "belirli geri bildirim" ($t = 6.85$, $p < .001$) , "göreve odaklanma" ($t = 4.89$, $p < .001$) , "zamanın dönüşümü" ($t = 2.60$, $p < .01$)ve "amaca ulaşma deneyimi" ($t = 2.73$, $p < .01$) alt boyutlarında erkek lisans öğrencileri ile kadın lisans öğrencileri arasında erkekler lehine farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Bağımsız gruplarda t-testi istatistik analizi sonucu					
	Cinsiyet	**X**	**Ss**	**t**	**p**
Görev zorluğu	kadın	4.108	.651	-.917	.360
	erkek	4.174	.594		
Eylem farkındalık	kadın	3.687	.860	-2.966	.003**
	erkek	3.928	.508		
Açık hedef	kadın	3.668	.649	-.618	.537
	erkek	3.720	.802		
Belirli geri bildirim	kadın	4.011	.569	-5.218	.000*
	erkek	4.312	.418		
Göreve odaklanma	kadın	3.938	.720	-5.488	.000*
	erkek	4.343	.547		
Kontrol duygusu	kadın	4.120	.589	4.416	.000*
	erkek	3.810	.626		
Kendilik farkındalık azalma	kadın	4.069	.519	-1.752	.081
	erkek	4.183	.595		
Zamanın dönüşümü	kadın	3.391	1.561	-4.203	.000*
	erkek	3.947	.485		
Amaca ulaşma deneyimi	kadın	3.802	.569	-6.679	.000*
	erkek	4.292	.429		

*p<.01
**p<.001

SONUÇ

Bu çalışmanın amacı kadın ve erkek Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumlarının karşılaştırılmasıdır. Erkek üniversite öğrencilerin kadın üniversite öğrencilerinden daha fazla optimal performans duygusuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuç önceki yapılan araştırmalar ile örtüşmemektedir (Altıntaş vd., 2010; Russell, 2001; Stavrou, Zervas, Karteroliotis, & Jackson, 2007). Altıntaş vd. (2010) erkek ve kadın egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumlarının farklılaşmadığını göstermiştir. Aynı şekilde, Russell (2001)'ın yapmış olduğu çalışmanın bulguları da benzerlik taşımaktadır. Bu araştırmacılar, erkek ve kadın egzersiz katılımcılarının benzer şekilde etkinliklere odaklandıklarını ve içsel haz duyduklarını bulmuşlardır. Bu farklılığın nedeni

katılımcıların özelliklerinden kaynaklanabilir. Şimdiki araştırma da katılımcılar Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Oysaki bu önceki yapılan araştırmalarda katılımcılar aktif egzersiz programlarına katılan bireylerden oluşmaktadır. Ayrıca, şimdiki araştırmanın sonucu, kadınların cinsiyetten ve toplumun verdiği roller ya da kendini daha fazla kanıtlama isteği gibi nedenlerden dolayı daha fazla kaygılanmaları, streslenmeleri sebebiyle ilgili olabilir. Bu yüzden gelecek araştırmalar bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyebilir. Optimal performans duygu durumları incelenirken kadın ve erkek farklılığı göz önüne alınmalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalar daha fazla sayıda ve farklı fakültelerdeki öğrencileri de içine alacak şekilde genişletilerek yapılmalıdır. Sonuç olarak, optimal performans duygu durumları incelenirken kadın ve erkek farklılığı göz önüne alınmalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalar daha fazla sayıda ve farklı fakültelerdeki öğrencileri de içine alacak şekilde genişletilerek yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

1. Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A., & Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 18 (4) 182-196.
2. Altıntaş, A., Aşçı, F. H., & Çağlar, E. (2010). Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 21*(2), 71-78.
3. Altıntaş, A., Kelecek, S., & Aşçı, F. H. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4*, 14-21.
4. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.
5. 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, crosscultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 897-916.
6. Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
7. Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV, USA: Fitness Information Technology, Inc.
8. Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *24*, 133–150.
9. Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S., & Marsh, H. W. (1998). Psycological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*, 358–378.
10. 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.
11. Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, *6*, 156–171.
12. Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *13*, 129–153.

13. Kivikangas, J. M. (2006). *Psychophysiology of flow experience: An explorative study*. Unpublished Thesis. Department of Psychology. University of Helsinki.
14. Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, *5*(2), 115-121.
15. Procci, K., Singer, A. R., Levy, K. R., & Bowers, C. (2012). Measuring the flow experience of gamers: An evaluation of the DFS-2. *Computers in Human Behavior, 28*(6), 2306–2312.
16. Russell, W. D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior, 24*(1), 83-107.
17. Stavrou, N. A., Zervas, Y., Karteroliotis, K., & Jackson, S. A. (2007). Flow experience and athletes' performance with refernce to the ortogonal model of flow. *The Sport Psychologist, 21*, 438-457.
18. Wang, C. K. J., Liu, W. C., & Khoo, A. (2009). The psychometric properties of dispositional flow scale-2 in internet gaming. *Current Psychology, 28*(3), 194–201.

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE ÖFKE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Nas KAZIM*, Temel VEYSEL**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz düzeylerinin cinsiyete göre yordayıcılığını incelemektir. Araştırmanın modeli, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel niteliktedir. Araştırmada 1983 yılında Spielbergen tarafından geliştirilen 1994 yılında Özer tarafından Türkçeye çevrilen "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Envanteri" kullanılmıştır. Bu amacın çözümlenmesinde çoklu varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Bu analiz bağımsız değişkenlerin (Spor Yapma ve Cinsiyet) bağımlı değişkenlerin (Sürekli Öfke, Öfke İçe, Dışa ve Kontrol) birlikteliği üzerindeki toplam ilişkisini görme fırsatı sağlamaktadır. Araştırma grubu 207 erkek ve 193 kadın (Yaş Ort.= 20,90±1,52) öğrenciden oluşmaktadır. Spor yapma durumu değişkenine göre 240 kişi spor yaptığını beyan ederken 160 kişi ise spor yapmadığını ifade etmiştir. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin sürekli öfke ve öfke kontrol düzeyleri ortalamanın üzerinde iken öfke içe ve öfke dışa alt boyut düzeyleri ortalamanın altındadır. Spor yapma durumu değişkenine göre öfke alt boyutlarından öfke içe alt boyutunda ve öfke kontrol alt boyutunda farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre öfke alt boyutlarından öfke içe alt boyutunda ve öfke dışa alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Cinsiyet, Öğrenci

Jel Kod: L83

*Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, kazimnas@kmu.edu.tr

**Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, veyseltemel@kmu.edu.tr

INVESTIGATION OF THE ANGER LEVELS ACCORDING TO THE GENDER VARIABLE OF STUDENTS DOING SPORTS AND NOT

ABSTRACT

The aim of this study is to look into university students', doing sports or not, trait anger and anger expression levels according to the gender variable. The model of the study is descriptive of quantitative research methods. The "Trait Anger and Anger Expression Style Inventory" translated into Turkish by Özer in 1994 was developed by Spielbergen in 1983. Multivariate analysis of variance (MANOVA) was used to solve this problem. This analysis gives the opportunity to see the total relationship of the independent variables (Sport and Gender) on the combination of dependent variables (Trait Anger, Anger to in, anger to out, and Anger Control). The study group consists of 207 male and 193 female students (mean age = 20,90 ± 1,52). According to doing sports variable, 240 people declare that they do sports, while 160 people do not do sports. According to the results of the study, students' trait anger and anger control levels are above average, while anger to in and anger to out sub-dimension subscale levels are below average. There were differences in anger subscale, anger to in and anger control from anger sub-dimensions according to doing sports statu variable. Significant meaningful differences were found in anger to in and anger to out from sub-dimensions according to the gender variable.

Key words: Anger, Gender, Student

GİRİŞ

Öfke, insanın hayatının her döneminde sık sık karışılabileceği bir duygudur. Öfkeye neden olan durum ve şartlar karşısında kontrollü bir şekilde tutum ve davranışlar sergilendiğinde rahatsızlık yaratan durum ve olaylardan kurtulmaya yardımcı olur. Sağlıksız bir şekilde ifade edildiğinde ise kin, nefret, kıskançlık ve düşmanlık gibi duygulara dönüşebilen öfke, sözlü ve fiziksel olarak saldırgan davranışlar sergilenmesine neden olmaktadır (Köknel, 1999).

Öfke, günlük hayatımızda önemli yere sahip duygularımızdan biridir. Genel bir duygu olmakla beraber, her kültürde farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Öfke, Biagio tarafından (1989), gerçek ya da varsayılan bir engellenme, tehdit ya da haksızlık karşısında oluşan düşüncelerle ilgili ve kişiyi rahatsız eden uyaranları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu olarak tanımlanır.

Öfke, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan olaya ya da kişiye yönelik saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif algılanan bir duygudur (Budak 2003). Olumlu bir şekilde ifade edildiğinde normal olarak değerlendirilebilen olan öfke duygusu, olumsuz bir şekilde ifade edilmesi durumunda, kişi hem kendisine hem de çevresindekilere zarar verebilmektedir. Bununla beraber insan ilişkilerinde sorun yaşanmakta ve birçok problemle karşı karşıya kalınabilmektedir (Akgül, 2005).

Öfke, ifade ediliş tarzından dolayı genellikle olumsuz bir duygu olarak tanınsa da kişiyi uyaran, koruyan veya harekete geçiren işlevleri bulunmaktadır. Soykan'a (2003) göre öfke duygusu, son derece normal ve yaşamın sürekliliği için gerekli olan duygusal bir tepki, uyarıcı özelliği olan, kişiyi tehditlere karşı uyaran ve kendisini korumasına imkan sağlayan, yeni öğrenmeler için bir motivasyon aracıdır. Öfke bu özellikleri ile kişinin uyumuna özgüdür. Fakat bireylerin öfke duygusunun kontrolünde sıkıntılar yaşaması durumunda, yoğun ve kontrol edilemeyen öfke, saldırganlığa sebep olabilir.

Öfke ifade tarzları kişilerde farklı şekillerde görülmektedir. Bunlar, dışa dönük öfke, içe bastırılmış öfke ve kontrol edilebilen öfke değişkenleri ile ölçülmektedir. Spielberger' e (1991) göre, duyguları bastırma eğilimi içe bastırılmış öfke, insanlara ve/veya nesnelere yapılan saldırgan davranışlar gösterme eğilimi dışa dönük öfke, öfkeyi engelleme eğilimi ise kontrol edebilme yeteneğini göstermektedir (Akt.;Temel, 2015).

Bireyin yaşadığı öfkenin farklı fizyolojik, sözel, davranış olarak ortaya çıkış şekilleri bulunmaktadır. Öfkeyi oluşturan faktörler araştırıldığında tek bir nedenin bulunmadığı görülmektedir. Ancak kişiyi herhangi bir şekilde engellemenin, öfkenin en çok rastlanan kaynağı olduğu ortaya konulmuştur (Yıldız, 2008).

Öfkenin ortaya çıkmasında kişinin engellenmesi, kişisel haklarına müdahale, kötülük görme, zihinsel ve duygusal engeller, kuralların ihlal edilmesi ve bazı sağlık problemleri de önenli rol oynamaktadır. Bu nedenler ve öfkenin ifade edilme biçimi bireylerin kişiliklerine göre değişebilmektedir. Engellenme, tehdit algılama, hoşlanmadığımız durumlarla karşı karşıya kalma, fizyolojik ya da psikolojik hastalıklar, zihinsel ve öğrenme bozuklukları gibi birçok faktör, öfkenin ortaya çıkmasında önemli derece de rol oynar. Uygun olmayan şekilde ifade edilen öfke, bireyde saldırgan davranışlara ve şiddete yol açabilmektedir. Bireyi koruyucu işlevi de olan öfke, bastırılması tehlikeli, ortadan kaldırılması imkansız bir duygudur. Sağlıklı olan, öfkenin kontrol edilmesi ya da uygun biçimde ifade edilmesidir. Öfkesini nasıl kontrol edebileceğini ya da nasıl ifade edebileceğini bilemeyen kişiler, çevresindeki kişi ve nesnelere saldırgan davranabilmekte ve önemli zararlar verebilmektedirler (Gültekin, 2008).

Öfkenin çeşitli biçimlerde ifade edildiği görülmektedir. Bu bağlamda öfkenin ifade biçimlerinden birisi, belki de en önemlisi saldırganlık olarak görülmektedir. Öfke, saldırganlığın iki tür ifade biçiminden birisi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel saldırganlık motor davranışlarla ilişkilidir ve amaç karşıdaki kişiye ya da nesneye zarar vermektir. Diğer bir deyimle hedef yönelimlidir. Ancak her saldırgan davranışın özünde her zaman öfke olmayabilir. Örneğin profesyonel tetikçi olan birisi, bir başkasına zarar verirken bunu öfke duygusuyla değil, muhtemelen maddi nedenler gibi başka ihtiyaçlar yüzünden yapmış olacaktır (Berkowitz 1990). Saldırganlığın ikinci şekli olan, sözel saldırganlık boyutu ise daha çok, dışa vurulan öfke olarak tanımlanmaktadır (Kassinove ve Sukhodolsky 1995). Hostilite, öfke duygular›n› içermesine rağmen, diğer kişilere doğrudan zarar vermek amacıyla yap›lan saldırgan davranışları da harekete geçiren bir anlama sahiptir. Öfke ve hostilite, daha çok duygu ve tutumlarla ilişkiliyken, saldırganlık, başka kişilere ya da objelere yönelik, tahrip edici ve zarar verici davranışları kapsamaktadır (Spielberger ve ark. 1995; akt: Balkaya ve Şahin 2003).

Sürekli Öfke: Öfke sürecine ilişkin anlık gelişen öfkelerin devamında daha uzun kapsamlı olarak incelenmesini ve durumluk öfkelerin bir toplamı olduğu söylenebilir. Yalnızca bir anı değil daha geniş kapsamlı bir süreci temsil eder.

Anlık-Durumluluk Öfke: Herhangi bir durumsal, olaya ya da anlık gelişmelere yönelik gelişen öfke durumudur. Tek bir öfke sürecini kapsayan durumsal öfke, durum sonrası yeniden bir durumla bunu takip edebilir ve buda yukarıda bahsedildiği gibi sürekli öfkeye dönüşür (Dunn ve diğ., 2006).

ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz düzeylerinin cinsiyete 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).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılı Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde (Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi) öğrenim gören, spor yapan ve yapmayan toplam 400 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Fakülte Durum Dağılımı			
		n	%
Okul	BESYO	110	27,5
	İİBF	98	24,5
	Edebiyat F.	57	14,2
	Eğitim F.	73	18,3
	Sağlık Bilimleri F.	62	15,5

Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, 1983 yılında Spielbergen tarafından geliştirilen 1994 yılında Özer tarafından Türkçeye çevrilen "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Envanteri" 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

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenim gören 400 öğrencinin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 3 sorudan oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

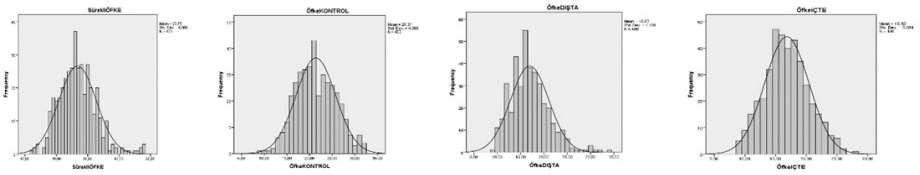
Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği, Charles D. Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 ile 1983 yılları arasında yapılan çalışmalar sonucu geliştirilmiştir. Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Maddeler öfkenin yokluğundan değil, varlığından hareket ederek ölçüm yapar. Bütün maddeler düzdür. Likert tipi bir ölçektir. Kişi, her maddeyi okuduktan sonra yanıtını "Hemen Hiçbir Zaman", "Bazen", "Çoğu Zaman", "Hemen Her Zaman" seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtir. Tepkilerin verilmesinde kullanılan ölçek aralıklarına ise su puanlar verilir: "Hemen Hiçbir Zaman" (1); "Bazen" (2), "Çoğu Zaman" (3), "Hemen Her Zaman" (4) (Kısaç, 1997). Ölçeğin ilk on maddesi (1,2,3,4,5,6,7,8,9 ve10. maddeler), "Sürekli Öfke" boyutunun maddeleridir. Öfke İfade Tarzlarından "Öfke-İçte" alt boyutunu 13, 15,

16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddeler; "Öfke-Dışa" alt boyutunu 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33 no'lu maddeler, "Öfke-Kontrol" alt boyutunu ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34 no'lu maddeler olmak üzere; toplam yirmi dört madde, oluşturmaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997). Özer (1994) tarafından yapılan güvenirlilik çalışmalarında ölçeklerin iç tutarlılık değerleri üzerinde durulmuştur. Üniversite, lise, hemşirelik meslek lisesi öğrencileri, lise öğrencileri ile yöneticiler, nörotik gruplar ve hipertansiyon hastaları arasında yapılan çeşitli ölçümlerde ölçeğin sürekli Öfke ölçeğinin alfa değerleri α: .67 ile α: 92; arasında öfke kontrolü α: .80 ile α: .90; öfke dışa vurma α: .69 ile α: .91 ve öfke içe vurma α : .58 ile α : 76 arasında olduğu gözlenmiştir. Bu değerler kabul edilebilir sınırlar içinde olup ölçeklerin orijinalleriyle ilgili yayınlanmış olan verilerle genellikle tutarlılık göstermektedir. SÖÖTÖ' deki maddelerin tümü düzdür. Sürekli Öfke Alt Ölçeğinden bireyler 10 ile 40 arasında bir puan alabilirler. Öfke ifade tarzı alt ölçeğindeki her bir boyutun toplamından 8 ile 32 puan alabilirler (Özer, 1994).

Bu çalışmanın sürekli öfke tarzı iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.75 ve öfke tarzlarından öfke içe iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.64, öfke dışa 0.69 ve öfke kontrolü 0.73 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında sürekli öfke, öfke ifade tarzları (Öfke içe, Öfke dışa ve Öfke kontrol) için verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığına bakmak için normallik histogram tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın probleminde üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz puanları spor yapma durumu, cinsiyet ve cinsiyet ile spor yapma ortak ilişkisine göre farklılığı incelenmiştir. Bu amacın çözümlenmesinde çoklu varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Bu analiz bağımsız değişkenlerin (Spor Yapma ve Cinsiyet) bütün bağımlı değişkenler (Sürekli Öfke, Öfke İçe, Öfke Dışa ve Öfke Kontrol) birlikteliği üzerindeki toplam ilişkisini görme fırsatı sağlamaktadır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır.



Sürekli Öfke | Öfke Kontrol | Öfke Dışta | Öfke İçte

Şekil 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Sürekli Öfke Tarzları ve Alt Boyutlarına İlişkin Histogram Şekilleri

Şekil 1'e bakıldığında sürekli öfke ve öfke ifade tarz alt boyutlarından öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol boyutuna ilişkin histogram tekniğine göre tüm öfke alt boyutları orta dağılım gösterdiği için (p>.05) normal dağılıma uygun olduğu anlaşılmaktadır.

BULGULAR

Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Katılımcıların Kişisel Özellikleri		n	%
Cinsiyet	Kadın	193	48,2
	Erkek	207	51,8
Spor Yapma Durumu	Evet	240	60,0
	Hayır	160	40,0

Tablo 2'ye bakıldığında, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre 207 kişi (%51,8) erkek katılımcıyken 193 kişi (%48,2) kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Spor yapma durumu değişkenine göre 240 kişi (%60) spor yaptığını beyan ederken 160 kişi (%40) ise spor yapmadığını ifade etmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Alt Boyut Düzeylerine İlişkin Sonuçları

	n	Ort.	Ss	Min	Max	Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puan
Sürekli Öfke	400	26,75	6,00	12,00	48,00	10-40
Öfke İçte	400	16,82	3,60	9,00	28,00	8-32
Öfke Dışta	400	16,92	4,10	9,00	34,00	8-32
Öfke Kontrol	400	21,37	4,38	9,00	32,00	8-32

Tablo 3'te katılımcıların geneline ait sürekli öfke ve öfke alt boyutlarına ait puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; Araştırma kapsamına alınan katılımcıların sürekli öfke boyutuna ait puan ortalaması 26,75 ile ortalama değerin üzerinde, öfke içe alt boyutuna ait puan ortalaması 16,82 ile ortalama de-

ğerin altında, öfke dışa alt boyutuna ait puan ortalaması 16,92 ile ortalama değerin altında ve öfke kontrol alt boyutuna ait puan ortalaması 21,37 ile ortalama değerin üzerinde olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Düzeyi MANOVA Tablosu

		F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Spor Yapma	Pillai's Trace	2,357b	4,000	393,000	,053
	Wilks' Lambda	2,357b	4,000	393,000	,053
	Hotelling's Trace	2,357b	4,000	393,000	,053
	Roy's Largest Root	2,357b	4,000	393,000	,053
Cinsiyet	Pillai's Trace	4,057b	4,000	393,000	,003
	Wilks' Lambda	4,057b	4,000	393,000	,003
	Hotelling's Trace	4,057b	4,000	393,000	,003
	Roy's Largest Root	4,057b	4,000	393,000	,003
SporYapma* Cinsiyet	Pillai's Trace	1,619b	4,000	393,000	,169
	Wilks' Lambda	1,619b	4,000	393,000	,169
	Hotelling's Trace	1,619b	4,000	393,000	,169
	Roy's Largest Root	1,619b	4,000	393,000	,169

p< .05

Katılımcıların spor yapma durumu ve cinsiyet türü değişkenlerine göre MANOVA tablosunda değişkenler arasında etkileşim bulunamamıştır ($F(_{4,393})$= 1.62, p<.05.

Tablo 5. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Düzeyi ANOVA Tablosu

	Bağımlı değişkenler	df	Mean Square	F	Sig.
Spor Yapma	Sürekli Öfke	1	,96	,026	,871
	Öfke İçe	1	65.64	5,146	,024*
	Öfke Dışa	1	38,17	2,334	,127
	Öfke Kontrol	1	99,15	5,200	,023*
Cinsiyet	Sürekli Öfke	1	1,26	,035	,852
	Öfke İçe	1	107,99	8,466	,004*
	Öfke Dışa	1	187,00	11,433	,001*
	Öfke Kontrol	1	28,71	1,506	,221
Hata	Sürekli Öfke	396	36,30		
	Öfke İçe	396	12,755		
	Öfke Dışa	396	16,36		
	Öfke Kontrol	396	19,07		
Toplam	Sürekli Öfke	399			
	Öfke İçe	399			
	Öfke Dışa	399			
	Öfke Kontrol	399			

* p<.05

Bağımsız değişkenler arasında etkileşim bulunmadığı için ana etkiler incelenmiştir. ANOVA tablosuna göre bireysel etkilerin spor yapma durumu değişkenine göre öfke alt boyutlarından öfke içe alt boyutunda ve öfke kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<.05$). Cinsiyet değişkenine göre öfke alt boyutlarından öfke içe alt boyutunda ve öfke dışa alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın bulguları incelendiğinde, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ile öfke kontrol düzeyleri ortalamanın üzerindeyken, öfke içe ve öfke dışa düzeyleri ortalanın altında olduğu anlaşılmaktadır.

İlgili alan yazın incelendiğinde, Temel'in (2015) yapmış olduğu çalışmada; öğretmenlerin sürekli öfke ve öfke kontrol orta seviyede olması ve öfke içe ve dışa düzeylerinin ise düşük düzeyde olması yapılan çalışmaya paralellik göstermiştir. Yine Ayna'nın (2013) yapmış olduğu bir çalışmada; lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi adlı çalışmaya göre sürekli öfke alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında yüksek olması nedeniyle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Katılımcıların sürekli öfke ve öfke ifade tarz düzeylerinin, spor yapma ve cinsiyet türü değişkenler arasında etkileşim bulunmadığı sonucuna varılmıştır ($F_{(4,393)}$= 1.62, $p<.05$. Ancak ana etkiler incelendiğinde spor yapan öğrencilerin yapmayan öğrencilere göre öfkelerini içlerinde tutmadıkları ve öfkelerini daha fazla kontrol altında tutabildikleri sonucuna varılabilir. Bunun da nedenin hayatın her safhasında önemli bir rolü olan spordur diyebiliriz.

Cinsiyet değişkenine göre ise araştırmaya katılan erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre hem öfke içe hem de öfke dışa düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılabilir.

Bu alanda değişkenler arasında ilişkiyi inceleyen daha fazla çalışmanın yapılması gerektiği. Çünkü ilgili alan yazında ampirik çalışmaların eksikliği elde etmiş olduğumuz bulguların yorumlanmasını zorlaştırmıştır. Bu alanda çalışmanın bilime ışık tutacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Akgül, H., (2005), "Grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları", Ankara: Pegem Yayıncılık,
2. Balkaya, F., Şahin, N.H. (2003), "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği", Türk Psikiyatri Dergisi, 14(3):192-202, Ankara.
3. Berkowitz, L. (1990), "On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis", Am Psychol, 45:494-503.
4. Biaggio, M.K. (1989), "Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger", Psychol Rep, 64:23-26.
5. Borg, W.R., Gall, M. (1989), "Educational research: An introduction", New York: Longmen.
6. Budak, S., (2003), "Psikoloji sözlüğü", Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
7. Dunn, J. G. H., Gotwals, J., Dunn, J. C., Syrotuik, D. G. (2006), "Examining the relationship between perfectionism and trait anger incompetitive sport", International Journal of Sport and Exercise Psychology, 4(1), 7-24.
8. Gültekin, F., (2008), "Saldırganlık ve öfkeyi azaltma programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık ve öfke düzeyleri üzerindeki etkisi", Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
9. Karasar, N. (1995), "Bilimsel araştırma yöntemi" (7. Basım), Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.
10. Kassinove, H., Sukhodolsky, D.G. (1995), "Anger disorders: basic science and practice issues", Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment. Kassinove H (Ed.,), Washington.
11. Köknel, Ö., (1999), "Kişilik: kaygıdan mutluluğa", İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
12. Özer, A. K. (1994), "Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması", Türk Psikoloji Dergisi, 9 (31) 25– 35.
13. Savaşır, I., Şahin, N. H. (1997), "Bilişsel ve davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler", Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
14. Soykan, Ç., (2003), "Öfke ve öfke yönetimi", Kriz Dergisi, 11(2), 19-27.
15. Telman,N., Ünsal,P. (2005), "İnsan İlişkilerinde İletişim", Epsilon, İstanbul.
16. Temel, V., (2015), "Beden eğitimi öğretmenlerinin, problem çözme becerileri, karar verme stilleri ve öfke tarzları", Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
17. Yıldız, M., (2008), "Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi", Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

ÖĞRETMENLERİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN OLUMLU DÜŞÜNME DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Temel VEYSEL*, Nas KAZIM**

ÖZET

Belirli bir düşünme tarzı, bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları olayları yorumlarken bilgiyi seçip işleme şekilleri olarak tanımlanabilir. Bu tarz, bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterir. Herhangi bir olayı bazı bireyler olumlu bir şekilde yorumlarken, başka bir birey aynı olayı olumsuz bir şekilde ele alabilir. Pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla birlikte olumlu düşünmenin, olumlu duyguların ve davranışların hem psikolojik hem de fiziksel iyi olmaya etki edebileceğini gösteren çalışmalar da artış göstermiştir. Yapılan çalışmalar, olumlu düşünmenin hasta bireylerin hastalık deneyimleriyle daha iyi başa çıkabilmelerine ve iyileşme ihtimalinin artmasına yardımcı olduğunu göstermiştir (Akın & diğerleri, 2015). Bu çalışma, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri ile farklı branşlardaki öğretmenlerin bazı değişkenler açısından olumlu düşünme beceri düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma grubunu 123 kadın öğretmen ve 127 erkek öğretmen olmak üzere toplam 250 farklı branşlardan (Yaş Ort.= 34,57 ±6,67) öğretmenler oluşturmaktadır. Öğretmenlerin 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 gösterdiği için ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ve gruplar arası farkı belirleyebilmek için de Tukey Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, öğretmenlerin olumlu düşünme beceri düzeylerinin (Ort.= 17,11) ortalamanın üzerinde olduğu söylenebilir. Kişisel özelliklere göre öğretmenlerin olumlu düşünme beceri düzeylerinin yaş, cinsiyet, branş ve spor yapma durumu değişkenlerine göre anlamlı fark bulunurken, diğer değişkenlere göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Olumlu Düşünme, Öğretmen

Jel Kod: L83

*Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, veyseltemel@kmu.edu.tr

**Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, kazimnas@kmu.edu.tr

DETERMINATION OF THE LEVELS OF TEACHERS' POSITIVE THINKING SKILLS ACCORDING TO SOME VARIABLES

ABSTRACT

A particular way of thinking can be defined as the way in which individuals select and process information when interpreting the events they face in their lives. This style varies according to individual differences. Any individual can interpret the event positively, while another can handle the same event in a negative way. There has also been an increase in studies showing that positive thinking, positive emotions and behaviors can affect both psychological and physical well being, with an increase in the interest of positive psychology. Studies have shown that positive thinking helps sick individuals cope better with disease experience and increase the likelihood of recovery (Akın et al., 2015). The aim of this study is to look into effects of teachers' doing sports and age variables on positive thinking skill levels. The research group consists of a total of 250 teachers, female 123& male 127 (Age Mean = 34,57 ± 6,67). "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. Because it showed normal distribution, t-test was used in binary comparisons, one way variance analysis (ANOVA) test was used in multiple comparisons, and Tukey Test was used to determine difference between groups. According to the results of the research, teachers' positive thinking skills (Mean = 17,11) is above the average. According to personal characteristics, there was a meaningful difference according to age, gender, branch and sport situations of the teachers' positive thinking ability levels, but no significant difference was found according to other variables.

Key Words: Sports, Positive Thinking, Teacher

GİRİŞ

Psikoloji, birçok farklı kuram ve yaklaşımları içerisinde barındırmaktadır. Bu yaklaşım ve kuramlar bugünlerde yaygın bir şekilde çalışılmaya başlanmış, bu nedenle pozitif psikoloji hayatımızda önemli özelliğe sahip olmuştur. Yenilikçi olan en önemli özelliği, psikolojiyi laboratuar odaklı görmeyip, davranış özellikli inceleyen ve yaşamı daha olumlu ve mutlu bir noktaya götürmelerine yardımcı olan bir bilimsel çalışma alanı olmasıdır (Peterson, 2000; Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikoloji çalışmaları beraberinde bazı kavramları ön plana çıkarmıştır.

Umut, kararlılık, psikolojik dayanıklılık, cesaret, affetme, mutluluk, öznel iyi oluş, iyimserlik ve yaşam anlamı bu kavramlara örnek olarak verilebilir (Akın ve Taş, 2015; Duckworth ve Seligman, 2005; Eryılmaz, 2010; Seligman, 2002).Mutluluk ve iyimserlik pozitif psikolojinin iki temel kavramı olmaları açısından önemlidir (Sapmaz ve Doğan, 2012). Belirli bir düşünme tarzı, bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları olayları yorumlarken bilgiyi seçip işleme şekilleri olarak tanımlanabilir. Bu tarz, bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterir. Herhangi bir olayı bazı bireyler olumlu bir şekilde yorumlarken, başka bir birey aynı olayı olumsuz bir şekilde ele alabilir. Pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla birlikte olumlu düşünmenin, olumlu duyguların ve davranışların hem psikolojik hem de fiziksel iyi olmaya etki edebileceğini gösteren çalışmalar da artış göstermiştir. Yapılan çalışmalar, olumlu düşünmenin hasta bireylerin hastalık deneyimleriyle daha iyi başa çıkabilmelerine ve iyileşme ihtimalinin artmasına yardımcı olduğunu göstermiştir (Akın & diğerleri, 2015). Olumlu düşünme, kişinin zihnini olumlu yönde kullanmasıdır. Davranışımızı doğru ve güzel biçimde etkilemek istiyorsak bunu ancak zihnimizi kontrol altında tutarak yapabiliriz. Bunun için olumlu yönde düşünmeli ve bunu sürekli hale getirmeliyiz. Çünkü sürekli hale getirilen olumlu düşünceler kök salar. Sürekli hale getirilmeyen düşünceler ise olumsuz sonuçlar doğurur (Peiffer, 1997; Öğretir, 2004). Olumlu düşünme son yıllarda önemini oldukça ortaya koymakta ve gelişen pozitif psikolojinin de etkisiyle bilinen bir gerçek halini almıştır. Bu düşünme tarzında kişilik özellikleri önemli rol oynamaktadır. Olaylara olumlu bakan kişiler sorunların üstesinden rahatlıkla gelebilirken, olumsuz bakış açısıyla bakan insanlar ise sorunların üstesinden rahatlıkla gelemedikleri görülmektedir. Kişiler için sorun oluşturan durumlarda olumlu beklentiler önemli rol oynamaktadır. Bu olumlu tepkilerden en önemlisi de iyimserliktir (Kutlu ve diğer. 2004). Hayatın vermiş olduğu sorun ve stres gün geçtikçe artmaktadır. Bu ortamlardan uzaklaşarak, kişinin hoşuna giden etkinliklere katılmak ve çeşitli rahatlama tekniklerinden de yararlanarak stres ve sorunla baş çıkmayı öğrenmek bireylerin olaylara daha olumlu ve pozitif yaklaşmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, insanlar kendileriyle yalnız kaldıklarında, olumlu olayları düşünüp gözünde onları canlandırmaya çalışabilirlerse, kendilerini daha fazla olumlu taraflarını ön plana çıkarmayı başarabileceklerdir. İsteklerini daha aşağıda tutmayı öğrenebilirlerse, hem kişi kendisini daha çok mutlu kılabilir, hem de gelecek için daha pozitif beklentiler içerisinde olabilirler (Öğretir, 2004). Özmen (2001: 284)"e göre insan olmanın en önemli tarafı, güzel duyguların tadını çıkarabilmektir. Ancak bu duygular arasında katlanılması en güç olanı, stres ve sorun altında kişinin çöküntü halinde olmasıdır. Tegin, (1990) depresyonu; umutsuzluk, durgunluk, çaresizlik, suçluluk hisleri, olumlu düşünmede azalma, sosyal beceri ve etkileşim de aşağıda doğru iniş ve zihinsel olarak bozulmalar gibi başlıca belirtilerle kendini gösteren, bir duygu bozukluğu olarak açıklamaktadır. Ceylan ve diğerleri, (2003) ise depres-

yon üzüntü, kötümserlik ve yalnızlık gibi şikayetlerle ortaya çıkan duygusal bitiş halidir. Bu bağlamda geleceğe yön veren öğretmenlerin, hayata anlam vermek, kendi yaşamlarında etkililiklerini artırmak, mutlu olmaları için değişimin kendileri dışındaki durumlardan değil, kendilerinden başladığını fark etmeleri ve bunu yaşamlarında uygulanabilir kılabilmelerini sağlamak amacıyla son yıllarda psikolojinin önemli çalışma alanlarından biri olarak pozitif psikoloji karşımıza çıkmaktadır (Avcı, 2009).

Bu çalışmayla öğretmenlerin olumlu düşünme düzeylerinin belirlenerek varsa eksiklerin giderilerek olumlu düşünme becerilerinin geliştirilmesi ve öğretilmesi amaçlanmıştır. Öğretmenlerin olumlu düşünme becerilerinin geliştirilmesi yaşanabilecek pek çok sorunun ortadan kaldırılabileceği düşünülmektedir. Çünkü olumlu düşünen öğretmenin öğrencisinin de olumlu düşünme becerisinin öğrenilmesi ve uygulanması kişinin tüm yaşam alanlarında etkili olabilecektir. Son yıllarda pozitif psikolojinin gelişmesiyle bireylerin yaşama yönelik bakış açısıyla ilgili pek çok araştırma yapılmış olmasına rağmen deneysel araştırma sayısı sınırlı denecek kadar azdır. Elde edilen verilerin ışığında anne babalara, okul yöneticilerine, psikolojik danışmanlara ve öğretmenlere gençlerin daha başarılı, mutlu, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam elde edebilmelerine; bu konuda yapılacak yeni araştırmalara katkı sağlayabileceği düşüncesiyle bu araştırma önemli görülmüştür.

YÖNTEM

Bu araştırma, Karaman ilinde görev alan öğretmenlerin 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; 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Karaman'da görev yapan 50 Beden Eğitimi öğretmeni ve 200 diğer branşlardan öğretmenler (Matematik-48, Sosyal Bilimler-30, İngilizce-35, Türkçe-52, Müzik-18, Resim-17) oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacına uygun mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur.

Öğretmenlerin 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

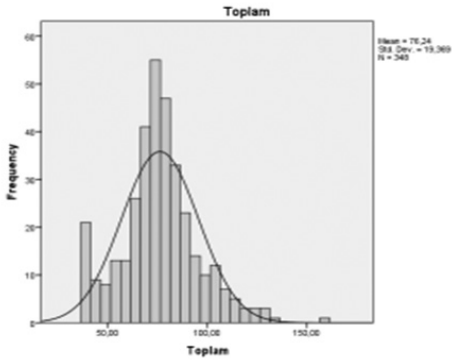
Karaman'da görev yapan 250 öğretmenin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 7 sorudan (Yaş, Cinsiyet, Branş, Spor Yapma durumu, Aylık gelir, Boş zaman değerlendirme, Medeni durum) oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

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 .87 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında olumlu düşünme becerisi ölçeği verilerinin normal dağılıma uygun olup olmadığına bakmak için çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) normallik dağılım testi kullanılmış ve histogramına bakılarak (Tabachnick ve Fidell, 2013) dağılımın şekline bakılmasını önerir) normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır.



Şekil 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Olumlu Düşünme Beceri Histogram Dağılım Grafiği

Şekil 1'e bakıldığında olumlu düşünme becerisine ilişkin histogram kontrol edilmiştir. Buna göre normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır.

BULGULAR

Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir

Tablo 1'e bakıldığında, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kadın olan öğretmen sayısı 123 kişi (%49) iken erkek olan öğretmen sayısı 127 (%51) kişidir. Medeni durum değişkenine göre bekar olan öğretmen sayısı 40 kişi (%16) iken evli olan öğretmen sayısı 210 (%84) kişidir. Branş değişkenine göre beden eğitimi öğretmen sayısı 50 kişi (%20) iken diğer branştan (Mat. 48, Türkçe 52, Müzik 18, Resim 17, İng. 35 ve Sos. Bil. 30) olan öğretmen sayısı 250 (%80) kişidir. Spor yapma durumu değişkenine göre spor yapan öğretmen sayısı 135 kişi (%54) iken spor yapmayan öğretmen sayısı 115 (%46) kişidir. Aylık gelir durumu değişkenine göre 21 kişi (%8) 1501-3000 TL aralığında, 156 kişi (%62) 3001-4500 TL aralığında, 73 kişi (%29) 4501 ve + TL aralığındadır. Yaş durumu değişkenine göre 124 kişi (%49,6) 22-33 yaş aralığında, 106 kişi (%42,4) 34-45 yaş aralığında, 20 kişi (%8) 46-57 yaş aralığındadır. Boş zamanı değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre bazen diye ifade eden öğretmen sayısı 114 kişi (%46) iken hiçbir zaman ifadesini kullanan öğretmen sayısı 136 (%554) kişidir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı			
Katılımcıların Kişisel Özellikleri		**n**	**%**
Cinsiyet	Kadın	123	49,2
	Erkek	127	50,8
	Total	250	100,0
Medeni Durum	Bekar	40	16,0
	Evli	210	84,0
	Total	250	100,0
Branş	Beden Eğitimi Öğretmeni	50	20,0
	Diğer	200	80,0
	Total	250	100,0
Spor Yapma Durumu	Evet	135	54,0
	Hayır	115	46,0
	Total	250	100,0
Aylık Gelir	1501-3000	21	8,4
	3001-4500	156	62,4
	4501-+	73	29,2
	Total	250	100,0
Yaş	22-33	124	49,6
	34-45	106	42,4
	46-57	20	8,0
	Total	250	100,0
Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme	Bazen	114	45,6
	Hiçbir zaman	136	54,4
	Total	250	100,0

Tablo 2. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Düzeylerine İlişkin Sonuçları					
	n	**Ort.**	**Ss**	**Min**	**Max**
Olumlu Düşünme Becerisi	250	17,11	3,87	8,00	24,00

Tablo 2'de katılımcıların geneline ait olumlu düşünme beceri puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; araştırmaya katılan öğretmenlerin olumlu düşünme beceri puan ortalaması 17,11 ile olumlu düşünme becerilerinin ortalamanın üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (ANOVA) Sonuçları

		n	Ort.	Ss	Sd	F	p-Değeri	Anlamlı farklılık tukey testi
Yaş	22-33	124	16,70	3,62	3	4,630	,011	3-1 3-2
	34-45	106	17,14	4,05				
	46-57	20	19,50	3,79				

*p<.05

Tabloda görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri 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=4,630; 01).

Tablo 4. Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Öğretmen Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

		N	Ort.	Ss	Sd	t	p-Değeri
Olumlu Düşünme	Kadın	123	16,81	3,77	248	2,082	,005
	Erkek	127	17,21	3,88			

*p<.05

Tabloda görüldüğü gibi, örneklemi oluşturan öğretmenlerin olumlu düşünme puanlarının öğretmenlerin cinsiyeti değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*t=2,082; p<.05*). Söz konusu farklılık erkek öğretmenlerin lehine gerçekleşmiştir.

Tabloda görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri ölçeği aritmetik ortalamalarının branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda branş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=5,398; 00).

Tablo 5. Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Öğretmen Branş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (ANOVA) Sonuçları

		N		Ss	Sd	F	p-value	
Olumlu Düşünce	Beden Eğitimi Öğretmeni	50	19,5200	3,50067	6	5,398	,000	1-2 1-4 1-5 1-6
	Matematik	48	16,0208	3,49766				
	Sosyal Bilimler	30	17,0333	3,56693				
	İngilizce	35	15,6000	3,85929				
	Türkçe	52	17,2308	3,62786				
	Müzik	18	16,3889	3,44945				
	Resim	17	16,7647	4,82868				

*p<.05

Tablo 6. Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Öğretmen Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

		N	Ort.	Ss	Sd	t	p-Değeri
Olumlu Düşünme	Spor Yapıyor	135	17,88	3,79	248	3,478	,001
	Spor Yapmıyor	115	16,21	3,79			

*p<.05

Tabloda görüldüğü gibi, örneklemi oluşturan öğretmenlerin olumlu düşünme puanlarının öğretmenlerin spor yapma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=3,478; p<.05$). Söz konusu farklılık spor yapan öğretmenlerin lehine gerçekleşmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öğretmenlere uygulanan *Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği* (ODBÖ) sonuçları ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda;

Genel anlamda Karaman ilinde görev alan öğretmenlerin olumlu düşünme puan ortalaması ortalamanın üzerinde olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle öğretmenlerin olumlu düşündükleri ve olaylara daha iyimser yaklaştıkları sonucuna varılabilir. Alan yazın incelendiğinde farklı örneklem gruplarında bu çalışmayı destekleyen

sonuçlara rastlanmıştır. 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 niteliktedir.

Yaş'a göre 46-57 yaş aralığında olan öğretmenlerin 34-45 ve 22-33 yaş aralığında olan öğretmenlere göre daha çok olumlu düşünme becerisine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bunu da tecrübe olumlu düşünmede önemli bir rolünün olduğunu göstermektedir.

Cinsiyete göre erkek katılımcıların olumlu düşünme becerilerinin yüksek olduğu sonucuna varılabilmektedir. Erkek öğretmenlerin hayattaki sorumlulukları daha fazla olmasına bağlanabilir. Alan yazında cinsiyet değişkeni açısından mutluluğun incelendiği çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlar gözlenmiştir.

Branş'a göre Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin diğer branş öğretmenlerine göre daha çok olumlu düşünme becerisine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bunun en önemli nedeni sporun kişinin olumlu düşünme becerisi üzerinde olumlu etkisinin olması olarak söylenebilir.

Spor Yapma Durumuna göre spor yapan öğretmenlerin spor yapmayan öğretmenlere göre daha çok olumlu düşünme becerisine sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, çalışma kapsamındaki öğretmenlerin 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.

ÖNERİ

Herkese göre farklılık gösteren düşünme becerisinin olumlu yönde olması için kişilerin sportif ve sosyal faaliyetlere yönlendirilmeleri gerekmektedir.

KAYNAKÇA

1. 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.
2. Akın, A., Taş, İ. (2015), "Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması", Electronic TurkishStudies, 10 (3).
3. Avcı, D. (2009), "Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi", Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
4. 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.
5. Borg, W. R., Gall, M. (1989), "Educational research: An introduction", New York: Longmen, p.939.
6. Ceylan, A., Özen, Ş., Palancı, Y. (2003), "Lise Son Sınıf Öğrencilerinde AnksiyeteDepresyon Düzeyleri ve Zararlı Alışkanlıklar: Mardin Çalışması", Anadolu Psikiyatri Dergisi, Sayı: 4, 144-150.
7. Duckworth, A. L., Seligman, M. E. (2005), "Self-disciplineoutdoes IQ in predictingacademicperformance of adolescents", Psychological science,16(12), 939-944.
8. Eryılmaz, A., Atak, H. (2011), "Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi", Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 37(37).
9. Öğretir, D. A. (2004), "Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları ile Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi", Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
10. Özmen, M. (2001), "Depresyonda Dinamik Nedenler", Duygudurum Dizisi, 6: 283- 287.
11. Karasar, N. (1995), "Bilimsel araştırma yöntemi", Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık, 292.
12. Kutlu, M., Balcı, S., Yılmaz, M. (2004), "İletişim Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Kendini Ayarlama ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi", XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
13. Peiffer, V. (1997), "Olumlu Düşünme", (Çev: Daryo Bahar), İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
14. Peterson, C. (2000), "Thefuture of optimism", American Psychologist, 55, 44–55.
15. Sapmaz, F., Doğan, T. (2012), "İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(3). 63-69.
16. Seligman, M.E.P., Pawelski, J.O. (2003), "Positive psychology: FAQs", Psychological Inquiry, 14(2), 159-163.
17. Seligman, M. E. P. (2002), "Authentichappiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment", New York: FreePress .
18. Sheldon, K. M. ve King, L. (2001), "Why positive psychology is necessary", American psychologist, 56(3), 216.
19. Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013), "Using Multivariate Statistics (6th ed.)", Boston, MA: Pearson.

ERKEK YÜZÜCÜLERDE YÜZME PERFORMANSINA ETKİ EDEN BAZI ANTROPOMETRİK DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

Emin ÖZTOP*, Halit EGESOY*
**Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Bu araştırma, erkek yüzücülerde bazı antropometrik özelliklerin 50 m serbest yüzme performanslarına etkilerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmaya, yaşları 14-17 yaş arasında olan toplam 18 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların ortalama yaşları 15.41±1.08 yıl, boy 1.71±4.97 cm, vücut ağırlığı 63.7±4.96 kg. ve spor yaşı 2.2 ± 1.87 yıl olarak bulunmuştur. Sporcuların boy, vücut ağırlığı, el, kol, kulaç, bacak, ayak uzunluğu, omuz genişliği, bel çevresi ölçümleri ve tüm stillerdeki 50 m yüzme dereceleri ile ilgili veriler toplandı. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 23.0 istatistik programı kullanıldı, Pearson korelasyon analizi ile değerlendirildi ve anlamlılık düzeyi olarak $p<0,05$ değeri alındı.Elde edilen sonuçlara bağlı olarak bazı antropometrik değişkenler (vücut ağırlığı, oturma boyu, bideltoid çap, göğüs genişliği, radius uzunluğu, ön kol çevresi, baldır çevresi, fleksiyonda ve ektansiyonda biceps çevresi) ile yüzme propalsif kuvvet değerleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<0.05$).Serbest ve kurbağalama yüzme dereceleri ile bazı antropometrik değişkenler (boy, oturma boyu, biakromial çap, kol açıklığı, tibia uzunluğu) arasında anlamlı ilişkiler gözlenirken aynı zamanda, yüzme dereceleri ile propalsif kuvvet değerleri arasında da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0.05$),

Anahtar Kelimeler: Yüzme, sporcu, performans, antropometri+

INVESTIGATION OF SOME ANTROPOMETRIC FEATURES EFFECTING SWIMMING PERFORMANCE IN MALE SWİMMERS

ABSTRACT

In this study, anthropometric of swimmers have been conducted to determine the effects on 50 meters freestyle swimming performance.A total of 18 male athletes aged between 14 and 17 years participated in this study voluntarily. The mean age of the athletes participating the study were 15.41 ± 1.08 years, height 1.71 ± 4.97 cm, body weight 63.7 ± 4.96 kg. and sport age 2.2 ± 1.87 years.Data related to height, weight, hand length, arm length, stroke length, leg length, foot length, shoulder width, waistline measurements and 50-meter swimming durations were collected in all the styles. Data were expressed as mean±standard deviation. Correlation between anthropometric measurements and 50-meter swimming performance in all the styles. of 14-17 ages athlete were studied with Pearson correlation analysis. All analyses were executed in SPSS 23.0 and the statistical significance was set at $p<0.05$.

Keywords: Swimming, athlete, performance, anthropometry

GİRİŞ

Yüzme; kuvvet, sürat, aerobik ve anaerobik dayanıklılık, esneklik, çabukluk, ritim, koordinasyon gibi motor becerileri içinde barındıran, sportif performans ve teknik becerinin ön planda olduğu önemli bir spor branşıdır (Tüzen, Müniroğlu ve Tanılkan, 2005). Ayrıca fiziksel faydaları yanında mental olarak da çok sayıda fayda sağlayan yüzme aktivitesi, bazı limitleri olan insanların da rehabilitasyon amacı ile tercih ettiği bir spor dalıdır. Ayrıca yapılmış çok sayıda araştırma, büyüme çağındaki çocuklarda yüzme aktivitesinin kemik dokusu üzerindeki faydalarından da bahsetmektedir (Carbuhn ve diğerleri,2010; Derman ve diğerleri, 2008; Lätt ve diğerleri, 2009). Antropometrik ve fizyolojik özellikler yüzmede de performansı etkileyen faktörler olarak bilinmektedir (Duche ve ark., 1993; Pelayo ve ark., 1997; Poujade ve ark., 2002; Kjendlie ve ark., 2004; Zamparo, 2006; Jürimäe ve ark., 2007). Zamanın önemli bir faktör olduğu yüzme branşında suda etkili ilerleyebilmek ve su çekişinin verimini arttırabilmek için el ve ayak boyutu, suda batmamayı ve sürtünmeyi azaltmak için ise vücut ağırlığı ve yağ yüzdesi oranlarının önemi bilinmektedir (Siders ve ark., 1993; Geladas ve ark., 2005; Anderson ve ark, 2008; Zampagni ve ark., 2008; Cicchella ve ark., 2009). Bununla birlikte düşük vücut

yoğunluğu, uzun kollar, büyük ayaklar ve geniş omuz çapı, yüksek aerobik ve anaerobik kapasite yüzücüde bulunması gereken temel özelliklerdir (Bompa, 1998; Ayan ve Kavi, 2016).

Bu çalışmanın amacı, 14-17 yaş grubu erkek yüzücülerin antropometrik özellikleri ile 50 m serbest stil yüzme dereceleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

MATERYAL VE METOD

Çalışma; Pamukkale Üniversitesi Yüzme Kulübü'nde haftada 1,5 saatlik 3 antrenman yapan, 18 erkek (yaş 15,41±1,08 yıl, boy 170,7±4,97 cm, vücut ağırlığı 64,7±4,96 kg, spor yaşı 2,5±1,87 yıl) lisanslı yarışmacı sporcunun katılımı ile yapıldı. Bu çalışma, herhangi bir yarışmanın olmadığı off sezonda, tüm sporcuların gönüllü katılımları, velilerinin yazılı izin onayları ve Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Erkek yüzücülerin sırasıyla; boy, vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi (VKİ) ve çap - çevre - uzunluk ölçümleri alındı. Vücut kompozisyonu ölçümleri, kapalı sistem vücut kompozisyon cihazı(BOD POD Express) ile yapıldı. Sporcuların antropometrik ölçümleri için Lafeyetta marka (USA) antropometrik set kullanıldı. Çap ölçümleri Omuz, pelvis, dirsek, el ve ayak bileği, diz bölgelerinden alındı. El, ayak, kulaç (iki kol açık uzunluk) uzunluk ölçümleri yapıldı ve boy kulaç farkları tespit edildi. Çevre ölçümleri ise Biceps, fleksiyon da biceps, ön kol, üst bacak, uyluk ve baldır bölgelerinden alındı.

Verilerin Analizi

Çalışma sonunda elde edilen veriler SPSS 23.0 istatistik programı kullanılarak değerlendirildi. Katılımcıların fiziksel ölçüm ve test performanslarına ait ortalama ve standart sapma değerleri hesaplandı. Veriler normal dağılım göstermiştir. Pearson korelasyon analizi ile ilişki düzeyi incelenmiştir.

Test sonuçlarına bakıldığında;yüzücülerin 50 m serbest stil yüzme değerleri ile Humerus çap ($r=-.240$; $p<0.05$), Femur çevre ($r=-.424$; $p<0.05$), Humerus çevre ($r=-.271$; $p<0.05$) ve vücut kitle endeksi ($r=-.466$; $p<0.05$) ölçümleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.Yüzücülerin 50 m serbest stil yüzme değerleri ile boy uzunluğu, el boyu uzunluğu ve genişliği, kol boyu uzunluğu, kulaç boyu uzunluğu, bacak boyu uzunluğu, femur çap, biceps, triceps, subscapula ve suprailliak deri kıvrımı kalınlığı parametreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını test sonuçları gösterdi.

Bulgular

Tablo 1: Tüm katılımcılara ait değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri

Antropometrik Değişkenler	X	Ss.
Yaş (yıl)	15,41	± 1,05
Boy Uzunluğu (cm)	170,7	± 4,97
Spor Yaşı(yıl)	4,76	±1,45
Vücut ağırlığı (kg)	64,7	± 4,86
Vücut Kitle İndeksi (kg/m2)	21,74	± 5,65
El Boyu Uzunluğu (cm)	18,75	± 5,22
El Genişliği (cm)	15,04	±2,12
Kol Boyu Uzunluğu (cm)	75,25	± 2,66
Kulaç Boyu Uzunluğu (cm)	177,11	± 6,12
Bacak Boyu Uzunluğu (cm)	96,55	± 4,66
Femur Çevre (cm)	56,02	± 5,22
Femur Çap (cm)	9,24	± 2,55
Humerus Çevre (cm)	27,44	± 4,56
Humerus Çap (cm)	6,22	± 2,21
Biceps DKK(mm)	4,29	± 5,15
Triceps DKK(mm)	7,95	± 2,66
Subskapula DKK(mm)	7,05	± 5,12
Suprailiak DKK(mm)	6,65	± 2,22
50 m serbest stil yüzme (sn.)	27,12	± 5,55

Tablo 2. Katılımcıların antropometrik özellikleri ile 50 m serbest stil yüzme performansları arasındaki ilişki

	Erkek (n=18)	
	r	p
Boy Uzunluğu (cm)	-0,227	1,55
Vücut Ağırlığı (kg)	-0,244	0,22
Vücut Kitle İndeksi (kg/m2)	-0,466	0,03
El Boyu Uzunluğu (cm)	-0,375	1,66
El Genişliği (cm)	-0,214	0,55
Kol Boyu Uzunluğu (cm)	-0,254	-0,27
Kulaç Boyu Uzunluğu (cm)	-0,416	0,22
Bacak Boyu Uzunluğu (cm)	-0,254	0,25
Femur Çevre (cm)	-0,424*	0,02
Femur Çap (cm)	-0,293	0,38
Humerus Çevre	-0,271	0,03
Humerus Çap (cm)	-0,240	0,00
Biceps DKK (mm)	-0,104	0,77
Triceps DKK (mm)	0,45	0,65
Subscapula DKK (mm)	-0,462	0,06
Suprailiac DKK (mm)	0,622	0,55

* p<0,05; DKK: Deri Kıvrımı Kalınlığı

TARTIŞMA

Yüzme sporunda somatik ve fiziksel özelliklerin önemi yapılan çalışmalarda açıkça ortaya konulmuştur (Geladas ve ark., 2005; Cicchella ve ark., 2009; Ayan ve Kavi, 2016). Yapılan bu çalışmada, 14-17 yaş grubu yüzücülerin antropometrik özellikleri ile 50 m serbest stil yüzme dereceleri arasındaki ilişki incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde, erkek yüzücülerin tanımlayıcı özellikler olan boy ve vücut ağırlığı değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$) Buna karşın, yüzücülerin 50 m ser-

best stil yüzme değerleri ile vücut kitle indeksi değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

Yıldırım (2006) yaptığı benzer bir çalışmada, Kanada Ulusal ve Genç Ulusal Takımlarının üyesi olan genç sporcuların antropometrik özelliklerini incelemiştir. Bu çalışmada;

- 13 yaş erkeklerin boy uzunluğu 168.2±7.7 cm ve vücut ağırlığı 58.1±9,3 kg;
- 14 yaş erkeklerin boy uzunluğu 174,2±5.9 cm ve vücut ağırlığı 63.9±7.2 kg;
- 15 yaş erkeklerin boy uzunluğu 176.9±5.7 cm ve vücut ağırlığı 65.8±6.5 kg olarak tespit edilmiştir.

Çalışmamızda tespit edilen boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ortalamaları ile literatür ortalamaları kıyaslandığında paralellik göstermektedir.

literatürde bizim çalışmalarımıza benzerlik gösteren başka çalışmalarda mevcuttur. Kaya (2012), 9-11 yaş grubu, 17'si bayan toplam 40 aktif yüzücü ile yaptığı çalışmada, sporcuların 50 m serbest stil yüzme zamanları ile vücut ağırlıkları arasında bayanlarda negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu, fakat erkeklerde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığını bildirmiştir. Bond ve ark. (2015), 11-16 yaş grubu 29'u bayan 50 yüzücü ile yaptıkları araştırmada, sporcuların 100 m serbest stil yüzme zamanları ile vücut ağırlıkları arasında ($r=-0,543$; $p<0,05$) negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Kaplan (2016), 7-14 yaş grubu 114 sedanter çocukla yaptığı 16 haftalık yüzme çalışmalarının hem bayanlar hem de erkeklerde vücut ağırlığı değerlerinde anlamlı farklılık (azalma) oluşturduğunu bildirmiştir.Fakat literatürde bizim çalışmalarımıza benzerlik göstermeyen çalışmalarda bulunmaktadır. Geladas ve ark. (2005), 12-14 yaş arası 178 erkek ve 85 bayan yüzücü ile yaptıkları çalışmada, sporcuların 100 m serbest stil yüzme dereceleri ile vücut ağırlıkları arasında erkeklerde ($r=-0,639$; $p<0,05$) negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Benzer şekilde Vitör ve Böhme (2010), deneyim süreleri 3-4 yıl olan 12-14 yaş grubu 24 erkek sporcu ile yaptıkları araştırmada, yüzücülerin yüzme performansları ile vücut ağırlıkları arasında ($r=0,59$; $p<0,05$) pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki tespit etmişlerdir. Özlü (2012), 19-27 yaş aralığında 31 erkek yüzücü ile yaptığı araştırmada, yüzücülerin 50 m serbest stil yüzme dereceleri ile vücut ağırlıkları arasında ($r=-0,380$; $p<0,05$) negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğunu rapor etmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, 14-17 yaş grubu erkek yüzücülerde, vücut kitle indeksi, femur çevre, humerus çevre ve humerus çap ölçüm değerleriyle 50 m serbest stil yüzme değerleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmanın verilerine göre, sporcunun vücut

yapısının uygulanan spor dalına uygun olmasının, sporcunun göstereceği performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Antrenörler sporcularının kapasitelerini belirleyip, elde edilen verilere göre uygun bireysel bir antrenman programı hazırlayarak sporcularının performanslarında artış sağlayabilirler. Sporcuların yüzme ile ilişkili olduğu tespit edilen antropometrik değerlerinin geliştirilmesinin ya da istenilen performansın ortaya koyulabilmesi için gerekli antropometrik özelliklere sahip olan sporcuların seçilmesinin yüzmede başarıyı arttırıcı bir etmen olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

1. Açıkada,C.,Demirel,H.(1993) ' Biyomekanik ve hareket bilgisi, Anadolu Üniversitesi,AÖF Yayın No: 586.
2. Al Hazzaa,H.M.(1991) ' Antropometric characteristics of young male swimmers' 2.nd IOC World Congress on Sport Sciences,Barcelona;261.
3. Costill,D.L.,Maglischo,E.W.,Richardson,A.B.(1992) 'Handbook of sports medicine and science swimming.Oxford: Blackwell Scientific Publication.
4. Elliott,B., Ackland, T.R.,Blanskloy,B.A.,Bloomfield,J.(1990)' A prospective study of physiological and kinantropometric indicators of junıor tennis performance2 Australian jour.of sci. and med. ın sport; 22(4),87-92.
5. Faira,I.E.,Faira,E.W.(1989) ' Relationship of the antropometric and physical characteristics of male junior gymnasts to performance' journal of sport medicine and physical fitness,29(4),369-379.
6. Haywood,K.M.,Clarck,B.A.,Mayhew,J.L.(1986) ' Differential effects of age group gymnastics and swimming on body composition, strength and flexibility' journal of sport medicine,26,416-420.
7. Martínez. S.. Pasquarelli. B. N.. Romaguera. D.. and et al. (2011). Anthropometric characteristics and nutritional profile of young amateur swimmers. The Journal of Strength & Conditioning Research. 25(4). 1126-1133.
8. Mei,X.(1989) ' The influence of antropometric measurements and physical qualities on short distance swimming performance' sport sciences,9(4),21-24.
9. Morrow,J.R.,Dısch,J.G.,Ward,P.E.,and et al..(1982) 'Antropometric measurements, strength and performance characteristics of American World class Throwers' journal of sport medicine,22,73-79.
10. Özer,K.(1993) ' Antropometri-sporda morfolojik planlama, İstanbul Kazancı Matbaacılık Yayınları
11. Tamer,K.(1991) ' Fiziksel performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi' Ankara, Gökçe ofset matbaacılık.
12. Yüksek, S., Hatipoğlu, Ö., Ayan, V.,Ölmez, C. (2017). 9-12 Yaş Yüzücülerde 50 Metre Sürat Koşusu İle 25 Metre Serbest Stil Yüzme Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Turkiye Klinikleri, 9(2), 57-64.
13. Walters,N.J.,Ison,J.,Mıchaels,O.,Syed,S.(1991) ' Body composition and marathon running performance' 2.nd IOC World Congress of Sport Sciences.Baecelona; 243-244.
14. Zuniga, J., Housh, T. J., Mielke, and et al. (2011). Gender comparisons of anthropometric characteristics of young sprint swimmers. The Journal of Strength & Conditioning Research, 25(1), 103-108.

FARKLI LİSE TÜRLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE BENLİK SAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yunus Emre YARAYAN*, Emre SERİN**, Musa ŞAHİN***

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, 2017-2018 yılında farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygı düzeylerini incelemek ve aralarında lise türü, cinsiyet, yaş, lisanslı olarak spor yapma, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre fark olup olmadığını belirlemektir. Araştırmaya Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Spor Liselerinde Öğrenim gören 451'i erkek (%51,3), 429'u kadın (%40,9) olmak üzere toplam 880 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında, sosyo-demografik değişkenlerle ilgili bilgiler araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; veri toplama aracı olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği SGKÖ" ve "Stanley Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ)" kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklere verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiş ve katsayı"SGKÖ" için .93 "BSÖ" için ise .79 olarak bulunmuştur. Verilerin analizi SPSS 21 paket programı ile yapılmış, betimsel istatistikler frekans (f), yüzde (%), T-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, "SGKÖ" puanlarıyla lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu, lise türü, cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir."BSÖ" puanlarıyla ise, cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu, lise türü, lisanslı olarak spor yapma, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Spor

EXAMINATION OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND SELF ESTEEM LEVELS OF STUDENTS IN DIFFERENT HIGH SCHOOL TYPES

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the social appearance anxiety and self-esteem levels of the students in different high schools in 2017-2018 and to determine whether they differ according to the variables high school type, sex, age, licensed sports, parental education level. A total of 880 students (45.1% male, 51.3%) and 429 female (40.9%) participated in the research voluntarily attending Anatolian High School, Science High School, Religious Vocational High School and Sports High School. Within in the scope of the research, information about socio-demographic variables was collected by the personal information form created by the researchers. To reach the purpose of the research; The Social Anxiety Scale (SSI) and the Stanley Coopersmith Self Esteem Scale (BSI) were used as data collection tools. The internal consistency of the responses to the scales used in the study was examined by Cronbach alpha (α) and the coefficient was found as .93 for "SAA" and .79 for "CSE". Analysis of the data was made with SPSS 21 packet program. Descriptive statistics frequency (f), percentage (%), T-test, ANOVA and Pearson correlation tests were used. According to the findings of the research, it was found that there was no significant difference between "SAA" scores and the variable of sporting licensed, and there was no significant difference compared to the variables such as high school type, sex, age, and parental education level. According to the "CSE" scores, it was found that there was a meaningful difference according to gender and age variable, and there was no significant difference between high school type, licensed sport and mother and father education level.

Keywords: Student, Social Appearance Anxiety, Self Esteem, Spor

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak insan yaşamı boyunca iç ve dış dünya ile ilişkiler kurduğu sürece varoluşunu sürdürebilir. Bu kapsamda kişinin gelişimi ve çevresiyle olan iletişimi için önemli olan benlik kavramı, insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimi, başka bir deyişle kişiliğin temel özelliklerini veren katman olarak tanımlanmaktadır. (Özerkan, 2004). Rogers (1951) göre ise benlik kavramı, bireyin kendisine yönelik algı, fikir ve değerlerini içermektedir.

Bununla birlikte birey tarafından algılanan benliğin olumlu veya olumsuz değerlendirilmesi ya da benliği hakkında vardığı yargı o kişinin benlik saygısını oluştu-

rur. Rosenberg (1965), benlik saygısını bireyin kendisine karşı, olumlu ve olumsuz tutumu olarak tanımlamaktadır. Ona göre benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinin sonucunda oluşmaktadır. Nitekim Sarıçam (2011), benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerine güvendiklerini, istekli, atılgan ve sosyal olduklarını, benlik saygısı düşük olan bireylerin ise, güven duygularının olmadığını fikirlerinin kabul görmeyeceğini düşünerek pasif ve çekingen davrandıklarını ifade etmektedir.

Bireyin görünüşüyle ilgili algılarının önemli bir belirleyicisi olan benlik kavramına ilişkin olumlu ya da olumsuz duygular sosyal görünüşe ilişkin duyguları da aynı yönde etkilemektedir. Harter (1999), kişinin görünüşü hakkındaki duygularının nasıl olduğu, yani fiziksel saygısı bütün benlik saygısını etkileyen en önemli etken olduğunu ifade etmektedir.

Bu doğrultuda Doğan (2010), sosyal görünüş kaygısını, bireyin fiziksel görünüşü ile ilgili kendi kaygılarını ve başkalarının onu değerlendirmesi ile ilgili yaşanan kaygıların olduğunu belirtmiş ve olumsuz beden algısına dayalı olarak yaşanan anksiyete olarak tanımlarken, Çınar ve Keskin (2015) ise, insanların, başkaları tarafından kendi fiziksel görüntülerinin değerlendirilmesine karşı hissettikleri duygusal tepki olarak tanımlamaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar genellikle sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Ulaşılan sonuçlara bakıldığında (Erman, 2017, Işıkol-Özge, 2013) sosyal görünüş kaygısı azalırken benlik saygısının ise yükselmekte olduğunu göstermektedir.

Özellikle lise çağındaki bireyler için sosyal görünüş kaygısı ve benlik kavramının riskli davranışları yordadığı göz önünde bulundurularak, bu araştırmanın amacı, 2017-2018 yılında farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygı düzeylerini incelemek ve aralarında lise türü, cinsiyet, yaş, lisanslı olarak spor yapma, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre fark olup olmadığını belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 2017-2018 yılında farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygı düzeylerini incelemek ve aralarında lise türü, cinsiyet, yaş, lisanslı olarak spor yapma, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre fark olup olmadığını belirlemektir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama (betimsel) modelindedir. Tarama modeli araştırmalarda, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşleri, ilgi, beceri, yetenek ve tutum vb. özellikleri kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırmaya Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Spor Liselerinde Öğrenim gören 451'i erkek (%51,3), ($\overline{X}_{yaş}$=15,82±1,23), 429'u kız (%40,9), ($\overline{X}_{yaş}$=15,70±1,15) olmak üzere toplam 880 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği SGKÖ

Hart ve ark. (2008) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Doğan (2010) tarafından yapılan SGKÖ 5'li Likert tipinde (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin 1. Maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ' den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Stanley Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ)

Benlik Saygısı Ölçeği Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilmiş ve Turan ve Tufan (1987) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek "benim gibi" ya da "benim gibi değil" biçiminde işaretlenebilen 25 maddeden oluşmaktadır. Beklenen cevaplar 1 puan, beklenmeyen cevaplar ise 0 puan almaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-100 arasında değişmektedir. Puanların yüksekliği benlik saygısının yüksekliğini, düşüklüğü ise benlik saygısı düzeyinin düşüklüğünü ifade etmektedir.

Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Ölçeklerde 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, normallik testi ve uç değerlerin belirlenmesi işlemleri yapılmıştır. Bu işlemler sonucunda, hatalı ve eksik dolduran 12 kişinin, uç değer analizleri sonucunda da 23 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 880 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklere verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiş ve katsayı"SGKÖ" için .93 "BSÖ" için ise .79 olarak bulunmuştur. Normallik testi için çarpıklık basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Kline, 2011). Bu doğrultuda, bağımsız örneklerde farkı belirlemek için t-testi ve anova testi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre "SGKÖ" ve "bsö" ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin T-testi sonuçları							
Cinsiyet		**N**	$\overline{X}$	**Ss**	**f**	**t**	**p**
SGKÖ	Erkek	451	35,208	15,459	2,468	,907	,365
	Kadın	429	34,277	14,976			
BSÖ	Erkek	451	9,467	4,785	7,870	1,945	,052
	Kadın	429	8,888	3,999			

Tablo 1'de araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre SGKÖ ve BSÖ ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin t-testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, SGKÖ ve BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Lise Türü Değişkenine Göre "SGKÖ" ve "BSÖ" Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Anova Sonuçları							
Lise Türü		**N**	$\overline{X}$	**Ss**	**f**	**p**	**Farkın Kaynağı**
SGKÖ	Anadolu Lisesi	201	34,288	13,383			
	Fen Lisesi	222	34,004	16,206			
	İmam Hatip Lisesi	239	36,694	16,407	1,814	,143	
	Spor Lisesi	218	33,821	14,326			
BSÖ	Anadolu Lisesi	201	9,109	4,380			
	Fen Lisesi	222	8,959	4,279			
	İmam Hatip Lisesi	239	9,301	3,876	,376	,770	
	Spor Lisesi	218	9,357	5,144			

Tablo 2'de araştırmaya katılan öğrencilerin lise türü değişkenine göre SGKÖ ve BSÖ ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, SGKÖ ve BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Lisanslı Olarak Spor Yapma Değişkenine Göre "SGKÖ" ve "BSÖ" Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Lisanslı Spor Yapma		N	$\overline{X}$	Ss	f	t	p
SGKÖ	Evet	347	33,481	13,875	4,419	2,005	,045
	Hayır	533	35,583	16,000			
BSÖ	Evet	347	9,368	4,823	2,984	,993	,321
	Hayır	533	9,065	4,148			

Tablo 3'te araştırmaya katılan öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre SGKÖ ve BSÖ ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin t-testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, SGKÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalamalar dikkate alındığında spor yapmayan öğrencilerin spor yapan öğrencilere göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. BSÖ'den alınan puanlar arasında ise, anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitimi Değişkenine Göre "SGKÖ" ve "BSÖ" Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Anova Sonuçları

Anne Eğitim		N	$\overline{X}$	Ss	f	p	Farkın Kaynağı
SGKÖ	Okuma Yazma Yok	141	35,766	15,054			
	İlkokul	297	35,114	16,216			
	Ortaokul	169	34,473	15,240	,774	,543	
	Lise	146	32,924	13,929			
	Üniversite	127	35,267	14,445			
BSÖ	Okuma Yazma Yok	141	8,822	3,959			
	İlkokul	297	9,272	4,143			
	Ortaokul	169	8,798	4,363	1,264	,243	
	Lise	146	9,246	4,529			
	Üniversite	127	9,826	5,400			

Tablo 4'te araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim değişkenine göre SGKÖ ve BSÖ ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, SGKÖ ve BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p<0,05$)

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitimi Değişkenine Göre "SGKÖ" ve "BSÖ" Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Anova Sonuçları

Baba Eğitim		N	$\overline{X}$	Ss	f	p	Farkın Kaynağı
SGKÖ	İlkokul	247	34,777	14,916			
	Ortaokul	234	35,307	14,883			
	Lise	194	33,005	14,326	1,251	,290	
	Üniversite	205	35,751	16,701			
BSÖ	İlkokul	247	9,453	4,536			
	Ortaokul	234	9,162	4,420			
	Lise	194	8,639	4,398	1,459	,224	
	Üniversite	205	9,404	4,308			

Tablo 5'te araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim değişkenine göre SGKÖ ve BSÖ ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, SGKÖ ve BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre "SGKÖ" ve "BSÖ" Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

n=880		SGKÖ	BSÖ
Yaş	R	-,037	,090**
	P	,273	,007
	N	880	880

Tablo 6'da araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre SGKÖ ve BSÖ ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin pearson-korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yaş ile sosyal görünüş kaygı düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı olmayan ilişkili tespit edilmiştir. Bununla birlikte yaş ile benlik saygı düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak; yaş arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeyinin düştüğü, benlik saygı düzeyinin ise arttığı söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, 2017-2018 yılında farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygı düzeyleri farklı değişkenlere göre incelenmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde, Yılmazel ve Günay (2012), Tam ve vd. (2011) tarafından yapılan araştırmalarda kızlarla erkekler arasında benlik saygısı düzeyi açısından anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Bu araştırmaların sonuçları çalışmamızın bulgularıyla örtüşmektedir. Ancak Makinen ve vd. 2012 ise yapmış olduğu çalışmada, erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin, kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Cinsiyet değişkenine göre ulaşılan bu sonuçların bireysel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin lise türü değişkenine göre BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Coşkun ve Altay (2009), anadolu, fen ve meslek lisesi örnekleminde yaptıkları çalışmada meslek lisesi öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Diğer yandan araştırma bulgularımızda ortalama puanlar karşılaştırıldığında spor lisesi öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu eğitim müfredatı yönünde spor lisesinde okuyan öğrencilerin daha aktif olarak sporla ilgilenmesi spor faaliyetlerinin benlik kavramı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularımızı destekleyici olarak Yegül (1999), lise çağında spor yapan bireylerle, yapmayan bireyler arasında benlik saygı düzeyi açısından anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmiştir. Araştırmamızla paralellik göstermeyen çalışmalarda mevcuttur. Gün (2006), Özgeylani (1993), çalışmalarında sporcuların, sporcu olmayan bireylere göre daha yüksek benlik saygı düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmada öğrencilerin anne eğitim düzeyi değişkenine göre BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırmamızla paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur. Işıkol-Özge (2013), ilköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak Aydoğan (2010), Yiğit (2010) gibi araştırmacılarda anne eğitim düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmada öğrencilerin baba eğitim düzeyi değişkenine göre BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde, çalışmamızı destekleyici şekilde Keskin (2010) ve Çetin (2008), benlik saygısı

ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirten Özkan (1994) ve Aydoğan (2010) çalışmalarında olduğu görülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin yaş değişkenine göre BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Benlik saygısı ile yaş arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Maoano ve vd. (2004), Marcotte ve vd. (2002) çalışmalarında benlik saygısı ve yaş arasında bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Yıldırım ve vd. (2011) ise benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre SGK ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırmamızla paralellik gösteren çalışmalara mevcuttur. Mellor ve vd. (2010) ve Şahin (2012) yapmış oldukları araştırmalarda, kızlar ve erkekler arasında sosyal görünüş kaygısı düzeyi açısından anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Ancak Wilkosz ve vd. (2011) ve Aygör (2010) çalışmalarında kızların erkeklere göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısı düzeyine sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Araştırmada öğrencilerin lise türü değişkenine göre SGK ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularımızda ortalama puanlar karşılaştırıldığında spor lisesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu spor faaliyetlerinin sosyal görünüş kaygısı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre SGK ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ortalamalar dikkate alındığında spor yapmayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin spor yapan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmamızla paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur. Alemdağ ve Öncü (2015), fiziksel aktiviteye katılan 2324 öğretmen adayı üzerinde yapmış oldukları çalışmasında fiziksel aktiviteye katılan öğretmenlerin sosyal görünüş kaygısının azaldığını belirtmişlerdir.

Araştırmada öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre SGK ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularımız destekleyici şekilde, Aygör (2010) Uğurlu ve Akın (2008) ve Çok (1990) anne ve baba eğitim düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir.

Araştırmada öğrencilerin yaş değişkenine göre SGK ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmamızı destekleyici şekilde, Canpolat ve vd. (2005) ve Şahin (2012) çalışmalar mevcuttur. Bununla birlikte araştırmada sosyal görünüş kaygısı ve yaş arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu öğrencilerinin yaşları ilerledikçe sosyal görünüş kaygı düzeyinin azalacağı şeklinde yorumlanabilir.

ÖNERİLER

Öğrencilerin dersler dışında sosyal kültürel ve sportif faaliyetlere daha fazla katılması sağlanabilir. Fiziksel aktiviteler hem sağlıklı bir beden hem de bireyin kendini iyi hissetme hususunda önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda bu aktiviteler öğrencilerin daha az görünüş kaygısı yaşamasının yanında benliklerinin de yükselmesine olanak sağlayacaktır.

Sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygı ile ilişkili olduğu ve lise öğrencilerinde ciddi bir problem olması nedeniyle konuyla ilgili daha fazla bilimsel çalışma yapılmalı ve çözüm yolları bulunmalıdır.

KAYNAKÇA

1. Alemdağ, S. (2015), Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
2. Aydoğan, S. (2010), İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Umut ve Benlik Saygısı, Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.
3. Aygör, N. (2010), 12-14 Yaş Grubu Ergenlerde Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Durumu ve Beden İmajının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
4. Canpolat, I.B. Orsel, S. Akdemir, A. Özbay, H.M. (2005), The Relationship Between Dieting And Body Image, Body Ideal, Self-Perception, And Body Mass Index in Turkish Adolescents. *International Journal Of Eating Disorders,*; C:37, s:150-155.
5. Çetin, N.C. (2008), İlköğretim 4.Sınıf Öğrencilerinin Empatik Beceri Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Özsaygı İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
6. Çınar, H., ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. Electronic Journal of Vocational Colleges, C:14, s:457-464.
7. Çok. F. (1990), Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents. Adolescence, C:25, s:409–413.
8. Coşkun, Y., Altay. C, (2009), Lise Öğrencilerinde Yabancılaşma ve Benlik Algısı İlişkisi. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. C:29, s:41-56
9. Doğan, T., (2010), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, C:39, s:151-59.
10. Erman, M. S., (2017), Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
11. Gün, E. (2006), Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
12. Harter, S. (1999), The Construction Of The Self: A Developmental Perspective. New 4. York: Guilford Press.
13. Hart, E. A. Leary, M. R. Rejeski, W. J. (1989), The Measurement of Social Physique Anxiety. Journal of Sport and Exercise Psychology, C:11 s:94-104.

14. Işıkol-Özge, F. (2013). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Üsküdar İlçesi Örneği).* Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
15. Karasar N. (2005), Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Yayınları. Ankara.
16. Keskin, T. (2010), İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Akran Zorbalığının Benlik Saygısıyla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
17. Kline, R. B. (2011). Methodology in The Social Sciences. Principles and Practice of Structural Equation Modeling (3rd Ed.). New York, NY, US: Guilford Press.
18. Makinen, M. Puukko-Viertomies, R.L, Lindberg, N., Siimes, A.M. Aalberg, V. (2012), Body Dissatisfaction and Body Mass Girls And Boys Transitioning From Early To Mid-Adolescence: Additional Role of Self- Esteem And Eating Habits. BMC Psychiatry, C:12, s:35-46
19. Maoano, C., Ninot, G., Billard, J. (2004), Age and Gender Effects on Global Self-Esteem and Physical Self-Perception in Adolescents. European Physical Education Review, C:10, s:53-69
20. Marcotte, D., Fortin, L. Potvin, P. Papillon, M. (2002), Gender Differences in Depressive Symptoms During Adolescence: Role Of Gender-Typed Characteristics, Self-Esteem, Body Image, Stressful Life Events, and Pubertal Status. Journal of Emotional And Behavioral Disorders, C: 10, s:29–42
21. Mellor, D. Ricciardelli, A.L. McCabe, P.M. Yeow, J. Mamat, H.N. Hapidzal, M.F.N. (2010), Psychological Correlates of Body Image and Body Change Behaviors Among Malaysian Adolescent Boys and Girls. *Sex Roles,* C:63, s:386-398.
22. Özerkan KN, (2004), Spor Psikolojisine Giriş, Nobel Yayınları. Ankara.
23. Özgeylani, H.F. (1993), Self Concept and Body Image of High School Male Athletes and Non-athlete, Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
24. Özkan, İ. (1994), Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. Düşünen Adam Dergisi, C:7, s:4-9.
25. Rogers, C. R. (1951). Client Centered Therapy. Houghton Miflin. Boston.
26. Rosenberg, M. (1965), Society And The Adolescent Self-İmage. Princeton, Princeton University Press, New Jersey.
27. Sarıçam H, (2011), Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Erzurum.
28. Şahin E. (2012), Bazı Değişkenlere Göre İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Sosyal Görünüş Kaygıları. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Samsun
29. Tam, L.C. Lee, H.T., Har, M.W, Pook, L.W. (2011), Perceived Social Support And Self-Esteem Towards Gender Roles: Contributing Factors in Adolescents. Asian Social Science, C:7 s:49-58.
30. Turan N, Tufan B. (1987), Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin (SEI) Geçerlik Güvenirlik Çalışması. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi; İstanbul-Türkiye, 816-7
31. Uğurlu, N. Akın, H. (2008), Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı ve Psikolojik Belirtileri İle İlişkisi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, C:11, s:38-47.
32. Wilkosz, E.M. Chen, L.J. Kenndey, C. Rankin, (2011), S. Body Dissatisfaction in California Adolescents. Journal of The American Academy of Nurse Practitioners, C:23, s:101-109.

33. Yegül, I. B. (1999), Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
34. Yıldırım, T. Çırak, Y. Konan, N. (2011), Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı, İnönü Üniversitesi, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* C:12, s:85-100.
35. Yılmazel, G. Günay, O. (2012), Çorum İli Kargı İlçesinde Öğrenim Gören 12-17 Yaş Arasındaki Öğrencilerde Özsaygı ve Depresyon. Journal of Health Sciences, C:21, s:20-29.
36. Yiğit, H. (2010), Ergenlerin Benlik Saygılarının Yasam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

KADIN FUTBOLCULARDA KOR ANTRENMANLARIN BAZI FİZYOLOJİK DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Halit EGESOY

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Kor egzersizler, karın, bel ve kalça hareketlerini kontrol ve stabilize eden kasların antrene edilmesine yönelik egzersizleri içeren çalışmalar olup, omurga ve kalçayı dengede tutan birçok gövde kasının antrene edilmesinde sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Bu kasların hepsi hareket sırasında vücudun dengede tutulması amacıyla birlikte çalışırlar. Hareket sırasında oluşturulan gücün bacaktan gövdeye ya da gövdeden bacağa verimli bir şekilde aktarılması koordineli olarak çalışan bu kasların kuvvetlerinin artırılması ile mümkündür. Kor antrenmanı yöntemi, ağırlık çalışması yönteminden uygulanışta farklılık göstermekle beraber, atletik performansın artırılması ve rehabilitasyon sürecinde kuvvetin korunması amaçlarına yöneliktir. Yapılan bu çalışmada, 6 haftalık kor egzersizleri içeren antrenmanların kadın futbolcular üzerindeki fizyolojik etkileri araştırılmıştır. Bu çalışmada denek grubu olarak 16-19 yaş arasında; toplam 24 kadın futbolcu gönüllü olarak yer almıştır. Antrenman grubuna 6 hafta boyunca futbol antrenmanlarına ek olarak kor egzersizleri içeren bir antrenman programı uygulanmış, kontrol grubu ise kuvvet gelişimine yönelik hiçbir egzersiz yapmamış sadece futbola özgü günlük antrenman programlarını uygulamışlardır. Deneklerin, mekik,şınav,plank, dikey sıçrama ve 20 m. sürat değerleri alınmıştır. Ön test ve son testten elde edilen değerler, Shapiro-Wilk testi ile normallik dağılımına bakılmıştır. Daha sonra grup içi karşılaştırmalarda bağımlı gruplarda t testi, gruplar arası karşılaştırmalarda ise bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Antrenman grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında tüm parametrelerde anlamlı bir iyileşme gözlenmiştir($p<0,05$). Kontrol grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında; mekik, şınav ve plank hareketi değerlerinde önemli gelişmeler tespit edilmiştir. Gruplar arası farklara bakıldığında ise, katılımcıların mekik, plank ve dikey sıçrama değerlerinde antrenman grubu lehine anlamlı bir ilişki bulunmuştur($p<0,05$). Sonuç olarak futbol antrenmanlarında uygulanan kor egzersizlerinin kadın sporcuların bazı fizyolojik değerleri üzerinde olumlu değişimlere neden olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kadın, futbol, kor antrenman, fizyolojik değişkenler

EFFECTS ON SOME PHYSIOLOGICAL VARIABLES OF CORE TRAININGS IN FEMALE SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

Core exercises are drills which control and stabilize the abdomen,waist and hip movements.Core training is a method used freguently in trainings of many trunk muscles to balance the spine and hip.These muscles all work together to keep balance of the body during movement. The power generated during movement is transferred efficiently from the leg to the trunk or from the trunk to the leg.This situation is resulted from the increasing the strength of these muscles. Core training method differs from the method of the weight during the application of the movement.In addition it develops the performance and protects the force during the rehabilitation process.In this study, we investigated the effect of six-week core training on physiological parameters of female soccer players. A total of 24 female soccer players between 16-19 years of age participated in this study as volunteers.While six-week core trainingswith soccer training programs were applied to training group, control group continued to soccer training programs. The shuttle, push-up, plank, vertical jump and 20 m. speed values of the subjects were taken.The values obtained from pre-test and post-test were examined by Shapiro-Wilk test for normality distribution. Then t test in dependent groups was used in intra-group comparisons and t test in independent groups was used in intergroup comparisons.Significant improvement was observed in all parameters of training group. A significant improvement was seen in the shuttle, push-up, plank,values of control group. In the differences of the groups, the significance at $p<0.05$ level was detected in the shuttle, plank and vertical jump values of subject in favor of training group. As a result, it can be concluded that there are some positive effects of core strength training on physiological parameters on female soccer players.

Keywords: Female, soccer, core training, physiological variables

GİRİŞ

Sportif başarıda performansı etkileyen birçok faktör vardır. Bunlardan bir tanesi de bedensel yapı, yani fiziksel özelliklerdir. Çünkü bedensel yapı ya da fiziksel özellikler fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını doğrudan etkilemektedir. Sporcunun sahip olduğu fiziksel yapı, sporcudan beklenen yüksek performansı ortaya koymasına etki eden etmenlerden sadece birisidir ve kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans öğeleriyle birleşerek spor-

cunun performansını olumlu yönde etkilemektedir (Açıkada 1990). Bu özellikleri daha üst seviyeye çıkarmak için yardımcı olarak kor antrenman uygulamaları yaptırılabilir. Kor antrenman son yıllarda büyük bir ilgi görmektedir ve antrenman planlarının temel bir parçası halini almıştır (Riewald 2003). Kişinin kendi vücut ağırlığı ile yapılan, omurgayı dengede tutan derin kasların ve lumbo pelvik bölge kaslarının güçlendirilmesini amaçlayan egzersiz programına kor antrenman adı verilir (Atan 2013). Kor antrenman bir kor kas veya kas aktivitesine yönelik olarak özel dizayn edilmiş antrenman olarak tanımlanabilir. Kor kasları abdominal alt ve sırt bölgesinin kaslarını içerir ve vücudun alt ve üst yarısı arasındaki kuvvet aktarımından sorumludur. Kor kasları, alt sırt bölgesinin sağlığı yönünden günlük aktivitelerin yanı sıra ağırlık kaldırma egzersizleri sırasında omurgayı sabitlemede çok önemli bir rol oynar (Fig 2005). Kor antrenman ile vücut kontrolü ve dengesi geliştirilebilir, birçok büyük ve küçük kasın güçlenmesiyle sakatlık riski azaltılabilir ve denge artışına bağlı olarak hareketlerdeki veya hareketler arası geçişlerdeki verimlilik artar (Handzel, 2003). Kor antrenman bu özelliklerinden dolayı futbol takımlarının sıklıkla kullandığı bir antrenman türüdür. Çok fazla kullanıldığı için, kor antrenmanın hangi özellikleri geliştirdiği ve hangi dönemlerde uygulanması gerektiği ile ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.Bu çalışma, 6 hafta süren kor antrenman uygulamalarının kadın futbolculardaki bazı fizyolojik değişikler üzerindeki etkisini araştırmak için yapılmıştır.

YÖNTEM

Yapılan bu çalışma, ön test-son test, kontrol gruplu deneysel araştırma şeklinde tasarlanmıştır. Bu araştırmanın evrenini, 2015-16 futbol sezonunda TFF Kadınlar 3.Liginde mücadele eden ve haftada en az 3 gün düzenli antrenman yapan 16-19 yaş aralığındaki kadın sporcular oluşturmaktadır. Evreni oluşturan katılımcılardan araştırmaya katılmayı kabul eden 24 kadın sporcu (yaş ortalamaları 17,34± 1,11 yıl, boy ortalamaları 165,50 ± 2,97 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 58,21 ± 2,68 kg) araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Antrenmanlara başlamadan önce katılımcıların ön test (mekik, şınav, plank, ,dikey sıçrama ve 20 m. sürat) değerleri alınmıştır. Antrenman ve kontrol grubu oluşturulurken öncelikle sporcular yaşlarına göre sınıflandırılmış ve daha sonra rastlantısal yöntem ile antrenman ve kontrol grubuna dağıtılmışlardır. Antrenman grubu 12 sporcudan oluşmaktaydı ve 6 hafta boyunca rutin futbol antrenmanlarının yanında 8 egzersizden oluşan kor antrenman programını haftada 2 gün olacak şekilde uyguladılar. Kontrol grubu ise günlük rutin futbol antrenmanlarına katıldı. Bu gruptaki sporculara kuvvet gelişimlerine yönelik hiçbir egzersiz yaptırılmadı. 6. hafta sonun da katılımcılara son test uygulandı. Yapılan ön test ve son test ölçümlerinde alınan değerlerin, hem grup içi hem de gruplar arasında bir karşılaştırması yapılmıştır.

Kor Antrenmanı Programı

Bu araştırmada kullanılan kor antrenman programı, Willardson'ın (2014) "Developing the Core" isimli kitabı temel alınarak hazırlanmıştır. Antrenman programı, kadın futbolcular üzerinde 6 hafta boyunca haftada 2 gün ve günde 30 dakika olacak şekilde uygulanmıştır. Kor antrenmanın temel hareketi olan Plank pozisyonunun gövde bölgesinin ön, yan ve sırt kaslarını çalıştıran farklı alternatifleri statik tarzda uygulanmıştır. Antrenman programı için seçilen kor egzersizleri kolaydan zora şeklinde bir istasyon oluşturularak uygulanmıştır. Kor antrenman programının detayları tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Uygulanan 6 haftalık kor antrenman programı

Hareketler	Gün	Set	Tekrar	Süre(sn)	Dinlenme(sn)
Plank	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Side Plank	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Bridge-up	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Superman	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Swimming	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Dolphin Pose	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Banana	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Crunches with twist	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn

Ölçüm Araçları

Mekik Ölçümü: Katılımcılardan sırt üstü yatış pozisyonunda, eller ensede, vücut gergin, ayaklar bileşik vaziyette, destek almadan öne doğru gövdelerini doğrultmaları ve hareketi tekrar etmeleri istendi ve 1 dakikadaki tekrar sayıları kaydedildi.

Şınav Ölçümü: Şınav hareketinin ölçümü, şınav pozisyonunda yapıldı. Kollar dirseklerden bükülüp yere doğru gövde eğilip doğruldu ve 1 dakikada kaç defa yapıldığı adet olarak kaydedildi (Biçer ve ark., 2004).

Plank: Vücut yere doğru yüzükoyun şekilde, dirsek ve ayaklar üzerinde, topuklar ve başla düz bir çizgi oluşturularak dengenin korunmasıdır. Katılımcıların, dengede kaldıkları toplam süre saniye cinsinden kaydedildi (Handzel, 2006).

Dikey Sıçrama Testi: Bu ölçüm için, Sargent Sıçrama Testi kullanıldı. Katılımcının, düz bir duvar önünde baskın kolunu yukarı doğru kaldırması istendi ve maksimum erişebileceği yükseklik duvara işaretlendi. Daha sonrada en yükseğe sıçraması ve elinde bir tebeşir ile duvarı işaretlemesi istendi. İki işaret arasındaki

mesafe metre cinsinden sıçrama yüksekliği olarak kaydedildi. Bu ölçüm değeri aşağıdaki formüle göre hesaplandı. P= (sıçrama öncesi kol yukarıda)- (sıçrama sonrası mesafe) x vücut ağırlığı

20 m. Sürat Testi: 30 saniye dinlenme aralığıyla 3x20 m sprint testi uygulandı. Katılımcıların elde ettiği en iyi derece sn. cinsinden kaydedildi.

Verilerin Analizi

Verilerin istatiksel analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Ön test ve son testten elde edilen değerler, Shapiro-Wilk testi ile normallik dağılımına bakılmıştır. Daha sonra grup içi karşılaştırmalarda bağımlı gruplarda t testi, gruplar arası karşılaştırmalarda ise bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemler için yanılma düzeyi (α) 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan deneklere ait yaş, boy, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi yüzdeleri ortalamaları tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri

Değişkenler	Antrenman Grubu (n=12)	Kontrol Grubu (n=12)
	X ±SS	X ±SS
Yaş(yıl)	17,42±1,08	17,25±1,14
Boy uzunluğu(cm)	165,08±3,34	165,92±2,61
Vücut ağırlığı (kg)	57.83±2,52	58,58±2,84
VKI(kg/boy2)	21,22±0.79	21,28±0,75

Çalışmaya katılan katılımcıların, antrenman grubu (n=12) yaş X = 17,42±1,08 yıl, kontrol grubu (n=12) yaş X =17,25±1,14 yıl, antrenman grubu boy X =165,08±3,34 cm, kontrol grubu X =165,92±2,61 cm, antrenman grubu kilo X =57.83±2,52 kg, kontrol grubu X =58,58±2,84 kg ve antrenman grubu VKI X =21,22±0.79, kontrol grubu VKI X =21,28±0,75 (kg/boy2) olarak bulunmuştur. Bağımsız gruplarda t testi sonuçlarına göre, yaş, boy, kilo ve VKI değerleri açısından gruplar arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 3. Antrenman ve kontrol gruplarının son test karşılaştırılması					
Değişkenler	**Grup**	**Ortalama**	**SS**	**t**	**p**
Mekik (tekrar sayısı)	Antrenman	35,50	3,85	3,15	0,00*
	Kontrol	31,33	2,50		
Şınav (tekrar sayısı)	Antrenman	22,08	2,64	1,61	0,12
	Kontrol	20,42	2,43		
Plank (sn)	Antrenman	64,17	4,88	2,93	0,01*
	Kontrol	59,08	3,53		
Dikey sıçrama (cm)	Antrenman	39,08	2,64	7,58	0,00*
	Kontrol	32,25	1,66		
20 m sürat (sn)	Antrenman	4,32	0,08	-0,91	0,37
	Kontrol	4,35	0,09		

Son test ölçümlerden elde edilen değerler neticesinde, antrenman ve kontrol grubu arasında mekik, plank ve dikey sıçrama değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Antrenman grubunun ön test son test karşılaştırılması					
Değişkenler	**Test**	**Ortalama**	**SS**	**t**	**p**
Mekik (tekrar sayısı)	Ön test	30,08	3,37	-9,09	0,00*
	Son test	35,50	3,85		
Şınav (tekrar sayısı)	Ön test	18,00	2,59	-8,72	0,00*
	Son test	22,08	2,64		
Plank (sn)	Ön test	55,83	4,24	-5,93	0,00*
	Son test	64,17	4,88		
Dikey sıçrama (cm)	Ön test	32,42	2,19	-12,32	0,00*
	Son test	39,08	2,64		
20 m sürat (sn)	Ön test	4,39	0,11	4,15	0,02*
	Son test	4,32	0,08		

Antrenman grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında, tüm parametrelerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 5. Kontrol grubunun ön test son test karşılaştırılması					
Değişkenler	**Test**	**Ortalama**	**SS**	**t**	**p**
Mekik (tekrar sayısı)	Ön test	29,25	2,80	-2,97	0,01*
	Son test	31,33	2,50		
Şınav (tekrar sayısı)	Ön test	19,08	2,43	-3,08	0,01*
	Son test	20,42	2,43		
Plank (sn)	Ön test	57,08	4,68	-3,73	0,00*
	Son test	59,08	3,53		
Dikey sıçrama (cm)	Ön test	31,08	1,88	-2,03	0,07
	Son test	32,25	1,66		
20 m sürat (sn)	Ön test	4,37	0,10	1,36	0,2
	Son test	4,35	0,09		

Kontrol grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında, mekik, şınav ve plank değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur($p<0,05$).

TARTIŞMA

Literatürde konuyla ilgili çalışmalar incelendiğinde, birçok araştırmacı tarafından kor antrenmanın motorik özellikler üzerinde etkisinin olduğu ve sportif performans artışına katkı sağladığı belirtilmiştir (Afyon ve Boyacı, 2013; Saeterbakken, H.A. ve ark., 2011; Jim ve ark., 2013; Thomas ve ark., 2009; Basset ve Leach, 2011; Fredericson ve Moore, 2005; Willardson, 2007; Doğan ve ark., 2016). Kor bölgesi, önde karın kasları, arkada sırt kasları, üstte diyaframa, altta pelvik taban kaslarından oluşmaktadır. Bu nedenle kor kuvveti omurgayı koruyarak pelvik nötr pozisyonunun sürdürülebilirliğini sağlamaktadır (Standaert ve ark., 2008). Bu durum spor yaralanmalarının önlenmesi, vücudun kontrolünün ve dengesinin geliştirmesi açısından önemli olabilir (Koz ve Ersöz, 2010).Konuyla ilgili yapılan benzer çalışmalarda, uygulanan kor antrenmanların sporcuların şınav ve mekik performansları üzerinde önemli etkisi olduğu bildirilmiştir (Cowley ve ark., 2007; Kean ve ark., 2006; Afyon ve Boyacı 2013).Bizim çalışmamızda da uygulanan 6 haftalık kor antrenman programının hem antrenman hem de kontrol grubu sporcularının şınav ve mekik değerlerinde anlamlı bir gelişime neden olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızdan elde edilen bu sonuç, literatürdeki benzer araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Birçok araştırmada düzenli bir şekilde uygulanan kor hareketlerinin, sporcuların dikey sıçrama performansının gelişiminde önemli rol oynadığı rapor edilmiştir(Doğan ve ark., 2016,Butcher ve ark., 2007; Afyon ve Boyacı 2013; Aşçı,

2011; Balaji ve Murugavel 2013; Sekendiz ve ark., 2010). Bizim yaptığımız bu çalışmada, 6 hafta süresince uygulanan kor antrenmanların antrenman grubunda yer alan sporcuların dikey sıçrama performanslarını geliştirdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç, literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir.Plank hareketi, statik bir hareket olup kassal dayanıklılığın geliştirilmesinde ve değerlendirilmesinde kullanılan bir postür duruşudur (Handzel, 2003). Literatürde yapılan benzer çalışmalarda, kor antrenman uygulamalarının sedanter bireylerde ve futbolcularda kassal dayanıklılığın gelişimine katkı yaptığı bildirilmiştir (Afyon ve Boyacı 2013). Bizim yaptığımız bu çalışmada da hem antrenman hem de kontrol grubundaki sporcuların ön test ve son test plank değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir($p<0.005$).

Sporcuların kuvvet gelişimlerinin sürat performansları üzerinde olumlu etki yaptığı bir çok araştırmada rapor edilmiştir (Balaji ve Murugavel, 2013; Cowley ve ark.; 2007; Kean ve ark., 2006). Çalışmamızdan elde edilen veriler, uygulanan kor egzersizlerin sporcuların kuvvet değerlerinde önemli gelişmeler olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca yapılan kor egzersizlerle, sporcuların kuvvet gelişimlerinde önemli gelişmeler elde edilmesi sonucunda, antrenman grubu sporcuların ön test ve son test sürat değerleri arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p<0.005$).

SONUÇ

Kor bölgesini geliştirmeye yönelik yapılan kor egzersizlerin, bu bölgenin kuvvet ve stabilitesinde bir gelişmeye sebep olması ile sportif performansı olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca farklı şekilde tasarlanmış kor antrenman uygulamalarının sporcuların performans gelişimleri üzerindeki etkisini ortaya koyacak yeni araştırmaların ilgili literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Açıkada C, Ergen E. Bilim ve Spor. Büro-Tek Ofset Matbaacılık. Ankara, 1990.
2. Afyon, Y. A.,Boyacı, A. (2016). 18 yaş grubu futbolcularda 8 haftalık merkez bölge (core) antrenmanlarının bazı motorik özelliklerin gelişimine etkisi. Journal of Human Sciences, 13(3), 4595-4603.
3. Aşçı A. Takım ve bireysel sporlarda kor antrenman uygulaması. 4. Antrenman Bilimi Kongresi Özet Kitabı (28-30 Haziran 2011), Ankara.
4. Atan T. Effect of jogging and core training after supramaximal exercise on recovery. Turkish Journal of Sport and Exercise. 2013;15(1):73-77.
5. Balaji E, Murugavel K. Motor fitnes parameters response to core strength training on Handbal Players. International Journal for Life Sciences and Educational Research, 2013;1(2):76-80.
6. Bassett, S.H., Leach, L.L. (2011). "The effect of an eight-week training programme on core stability in junior female elite gymnasts" African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD), pp. 9-19.
7. Biçer, Y., Savucu, Y., Kutlu, M., Kaldırımcı, M., Pala, R. (2004). Güç ve Kuvvet Egzersizlerinin Zihinsel Engelli Çocukların Hareket Beceri ve Yeteneklerine Etkisi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları.
8. Butcher, S. J., Craven, B. R., Chılıbeck, P. D., Spınk, K. S., Grona, S. L., & Sprıgıngs, E. J. (2007). The effect of trunk stability training on vertical take off velocity. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 37(5), 223-231.
9. Cowley, P.M., Swensen, T., & Sforzo, G.A. (2007). Efficacy of instability resistance training. International Journal of Sports Medicine, 28(10), 829-835.
10. Doğan, G., Mendeş, B., Akcan, F.& Tepe, A., (2016). The Effects of Eıght-Week Core Training on Some Physıcal and Physıologıcal Parameters of Football Player" Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 10, Sayı 1, 2016
11. Fig G. Strength training for swimmers: Training the core. Strength and Conditioning Journal. 2005;27(2):40–42.
12. Fredericson, M., Moore, T. (2005). "Core stabilisation training for middleand long-distance runners." N.S.A, 20:1;25-37.
13. Handzel TM. Core training for improved performance. NSCA"s Performance Training Journal. 2003;2(6):26-30.
14. Jim, F.S., Jeff, C.M., John, R.B., Jacob, L.T. (2012). "Effect Of Core Strength And Endurance Training On Performance İn College Students: Randomized Pilot Study." Department of Exercise, Health, and Sport Sciences,17, 278-290.
15. Kean, C.O., Behm, D. G., & Young, W.B. (2006). Fixed foot balance training increases rectus femoris activation during landing and jump height in recreationally active women. Journal of Sports Science & Medicine, 5(1),138.
16. Koz M, Ersöz, G (2010) Spor yaralanmalarının önlenmesinde fiziksel ve kassal uygunluğun önemi.Turkiye Klinikleri Journal Of Orthopaedics And Traumatology, 3(1),14-19.
17. Marancı B. ve Müniroğlu S. Futbol kalecileri ile diğer mevkilerde bulunan oyuncuların motorik özellikleri, reaksiyon zamanları ve vücut yağ yüzdelerinin karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2001;6(3):13-26.
18. Özkan A, Arıburun B, Kin-İşler A. 'Ankara daki Amerikan futbolu oyuncularının bazı fiziksel ve somatotip özelliklerinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005;10(2):35-42.

19. Riewald, S.T. (2003). Training the “other core”. Performance Training Journal, 2(3):5-6.
20. Saeterbakken, H.A., Van, T.R., Seiler, S. (2011). “Effect of Core Stability Training on ThrowingVelocity in Female Handball Players” Journal of Strength & Conditioning Research, Volume 25- Issue 3 - pp 712-718.
21. Scibek JS (1999): The effect of core stabilization training on functional performance in swimming: University of North Carolina at Chapel Hill.
22. Schıffer, T., Schulte, S., & Sperlıch, B. (2008). Aerobic Dance: Health and Fitness Effects in Middle-Aged Premenopausal Women. Journal of Exercise Physiology-Online, 11(4), 25-33.
23. Sekendiz B, Cuğ M, and Korkusuz F. Effects of Swiss-ball core strength training on strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women. J Strength Cond Res, 2010;24(11):3032–3040.
24. Standaert CJ, Weinstein SM, Rumpeltes J (2008): Evidence-informed management of chronic low back pain with lumbar stabilization exercises. The spine journal, 8(1), 114-120.
25. Thomas, W.N., William, L.L. (2009). “The Relationship Between Core Strength and Performans İn Division 1. Female Soccer Player”, Journal of Exe. Physiology, Vol.12, No.2,
26. Willardson J (2014) ‘ Developing the Core’ NSCA - National Strength and Conditioning Association.

LİSE DÜZEYİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIM GÜDÜLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (IĞDIR İLİ ÖRNEĞİ)

[1]Alper Cenk GÜRKAN, [1]Mehmet Ali ÖZTÜRK
[1]Iğdır Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Amaç: Lise düzeyinde okuyan bireylerin cinsiyet ve sınıf bazında spora katılım güdülerinin değerlendirilmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Metod: Araştırma idarecilerinden izin alınan Iğdır merkezde yer alan 4 adet lisede okuyan 2, 3 ve 4. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirildi. 116 kadın ve 167 erkek olmak üzere toplam 283 öğrenci çalışmada yer aldı. Katılımcıların spora katılım motivasyonlarının değerlendirilebilmesi amacıyla araştırmada Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (SKGÖ) kullanıldı. SKGÖ Gill ve arkadaşları tarafından (1983) geliştirilen, 30 madde, 8 alt boyut (beceri gelişimi, takım üyeliği/ruhu, eğlence, başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, yarışma, hareket/aktif olma ve arkadaşlık) ve 3'lü likert tipinden (1: çok önemli, 2: az önemli ve 3: hiç önemli değil) oluşan bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çelebi (1993) tarafından gerçekleştirildi. Ölçeğin güvenirliği Cronbach's Alpha testi ile ölçüldü. Ölçeğin toplamı için güvenirlik katsayısı 0,829 olarak bulunurken 8 alt boyut için beceri gelişimi: 0,821, takım üyeliği/ruhu: 0,797, eğlence: 0,801, başarı/statü: 0,766, fiziksel uygunluk/enerji harcama: 0,790, yarışma: 0,824, hareket/aktif olma: 0,688 ve arkadaşlık: 0,774 olarak bulundu. Ölçeğe ait boyutların ortalama puanları tanımlayıcı yüzde frekans ile ölçülmüştür. Normal dağılmayan verilerde bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerine etkileri gruplar ikiden fazla olduğu için Kruskall Wallis testleri ile uygulandı.

Bulgular: Kadın katılımcılarla erkek katılımcıların spora katılım güdüleri eğlence ve arkadaşlık alt boyutlarında (eğlence: $t=2,667$, $p<0,009$; arkadaşlık: $t:2,372$, $p<0,020$) $p< 0,05$ düzeyinde kadınlar lehine anlamlı bulundu. Sınıflara göre SKGÖ'nden 4. sınıf öğrencileri diğer sınıflara göre tüm alt boyutlarda daha düşük puan aldılar. Bunun sonucu olarak ise beceri gelişimi ve hareketli olmak alt boyutu 2 ve 3. Sınıf öğrencileri ile 4. Sınıf öğrencileri arasında istatistiki açıdan $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık oluşturdu.

Sonuç: Kadınların erkeklere göre spora katılım güdülerinin tüm alt boyutlarda daha fazla olduğu görüldü. Ayrıca 4. Sınıf öğrencilerinin diğer lise seviyesi öğrencilerine göre SKGÖ'nden almış oldukları puanların daha az olduğu ve dolayısıyla diğer öğrencilere oranla spora katılım güdülerinin daha düşük olduğu tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Güdülenme, Spor

EVALUATION OF PARTICIPATION MOTIVES OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL ACTIVITIES (CASE OF IĞDIR PROVINCE)

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to evaluate the motivation motives of high school students in terms of gender and class.

Method: Iğdır, which was taken permission from the research managers, was carried out with 2, 3 and 4 students who were studying in 4 high schools in Iğdır. A total of 283 students, 116 female and 167 male, took part in the study. In order to evaluate the participants' motivation to participate in the sport, the Participation Motivation Questionnaire (PMQ) was used. Developed by PMQ Gill et al. (1983), 30 items, 8 sub-dimensions (skill development, team membership / spirit, entertainment, success / status, physical fitness / energy expenditure, competition, movement / active and companionship) and Likert type (1: very important, 2: less important and 3: not important) is a scale. The scale was adapted by Çelebi (1993) in Turkish. The reliability of the scale was measured by Cronbach's Alpha test. The reliability coefficient for the sum of the scale is 0,829, while the skill development for 8 sub-dimensions: 0,821, team membership / spirit: 0,797, entertainment: 0,801, achievement / status: 0,766, physical fitness / energy expenditure: 0,790, competition: 0,824, movement / active : 0,688 and friendship: 0,774. The mean scores of the dimensions of the scale were measured with descriptive percentage frequency. The effect of independent variables on dependent variables in the data not distributed normally was applied with Kruskall Wallis tests because the groups were more than two.

Results: Participation of women participants and male participants in sports was found to be significant in favor of women at the level of entertainment and friendship (entertainment: $t = 2.667$, $p < 0.009$; friendship: t: 2,372, $p < 0,020$). According to the classrooms, 4th grade students received lower scores on all subdimensions than other classes. As a result of this, skill development and mobility

sub-dimension were statistically significant at p <0.05 level between the 2 nd and 3 rd and 4 th grade students.

Conclusion: It was observed that women's participation in sports was higher in all sub-dimensions than in males. In addition, according to the other high school students of the 4th grade, the scores obtained from the SQI were lower and thus the incidence of participation in the sport was lower than the other students.

Keywords: Physical Activity, Motivation, Sports

GİRİŞ

Güdülenme kelimesi motivasyon kelimesi ile eş anlamlı olarak kullanılır. Motivasyon; hareket etmek, teşvik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince "movere" kelimesinden türetilmiştir. Bu kavram ise İngilizce ve Fransızca "motive" kelimesinden türemiştir. "Motive" teriminin Türkçe karşılığı; güdü ve harekete geçmektir (Eren, 2008).

Motivasyon en genel tanımı ile tarihsel, toplumsal, ekonomik, biyolojik, fizyolojik, kültürel, düşünsel ve duygusal mirası taşıyan insanın bunların etkisi altında belirli bir eyleme yönelik olarak iradi ve iradi olmayan bir şekilde aktive olmuşluk derecesidir (Konter, 1995).

Güdü diğer bir deyişle motiv, insanı belli bir eyleme doğru yönlendiren, uyandırıp iten psikolojik olgulardır. Bir takım ya da insan grubunun yön kazanmasında etkili olan yönetici nitelikteki kuvvetlere de güdü denir. Güdüler, eğitime, emeğe, savaşa ve sportif eyleme yönelik olabilir ve basit, tek ve kompleks özellik gösterebilirler. Ayrıca uzak ve dayanıklı, hedefli ve amaçlı, kişisel ve sosyal, genel ve özel karakter taşıyabilirler (Aktop, 2002).

Dürtü (drive) ise canlı organizmada etkinlik uyandıran, fizyolojik güdü olarak tanımlanabilir. Canlı organizmanın motivasyonu içten ve fizyolojik olabileceği gibi dıştan ve toplumsal (sosyal) olabilir. Canlı organizmanın içinden gelen fizyolojik güdü dürtü olarak adlandırılır. Görüldüğü gibi, güdü daha geniş kapsamlı bir terimdir, dürtüyü içine alır başka bir deyişle dürtü de bir güdüdür. Acıkınca yiyecek bir şey ya da susayınca içecek bir şey bulmak için bizi harekete geçiren neden dürtüdür. Özellikle insanları tepkilere sevk eden iç gerilimler dürtülerdir. Örneğin hava soğuduğunda bedenimizin ısısını düşmekten korumak için bu dürtünün etkisiyle giyiniriz, hava ısındığında bedenimizin ısısını yükselmekten korumak için soyunuruz (Aktop, 2002).

Güdülenme, çok boyutlu bir kavramdır ve insan davranışının karmaşık bir yönüdür. Bu nedenle bu kavram, farklı kuramsal yaklaşımlarla birlikte çalışılmalıdır. Güdülenme ile ilgili kuramlar temelde insanı bir harekete başlatan; hedefe doğru ilerlemesini sağlayan ve hedefe ulaşmak için ısrarla uğraşmasına neden olan etken-

lerin neler olduğu sorusuna cevap ararlar. Cevap aranan sorular temelde ortak olmakla birlikte, bu sorulara verilen cevapların farklılığı, bu alanda çeşitli kuramları doğurmuştur (Kelecioğlu, 1992).

McGregor, motivasyon ve insan doğası ilişkisini açıklamak amacıyla X ve Y kuramlarını ortaya çıkarmıştır. McGregor'a göre, liderler insan doğasına dair görüşlerini çeşitli varsayımlar üzerinden yapılandırmaktadırlar (Robbins, 2004). Liderlerin bu varsayımlar üzerinden geliştirdikleri inanç ve düşünceleri, onların davranışlarını direkt olarak etkilemektedir (Ergenekon, 2005). Liderler, X ya da Y kuramı üzerinden hareketle benimsedikleri kuramın bilgileri ile motivasyona çalışmaktadırlar (Can ve ark., 1998). Her yönetsel eylem veya kararın arkasında, insan özellikleri ve insan davranışı hakkında varsayımlar yer almaktadır (Başar, 2014). McGregor'a X kuramı da Y kuramı da geçerlidir ancak evrensel nitelik taşımamaktadırlar (Quick ve Quick, 2004). X ve Y kuramlarının dolayı yoldan da olsa liderlik kuramı sayılabileceği yönünde çeşitli düşünceler mevcuttur (Başaran, 2004).

Spor, biyolojik (fizyolojik), psikolojik ve toplumsal boyutu, kendine özgü içeriği bulunan bir gerçektir. Güdülenme kavramı, spor eylemeleri içinde yer alan tüm kesimlerin istek ve beklentilerini yansıtmaktadır (Koç, 1994). Motivasyon gücü ve başarı arasındaki ilişki özellikle sporda çok önemlidir. Motive edici etkisi düşük olan bir durumun, düşük bir başarı ile sonuçlanması muhakkaktır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sportif etkinlikler içerisinde yer alan insanların davranışlarının açıklanması, güdülenme kavramı içerisinde ele alınmaktadır. Her şeyden önce, spor yapan kişi, hareket etme gereksinimini karşılamaktadır (Koç, 1994). Spor yapmak için gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, hareketleri yapabilmek için yüksek koordinasyon, çeşitli ruhsal, fiziksel ve bedensel engellemelere rağmen başarabilme ve başarı- sızlık halinde de uğraştan kopmamak için gerekli kişilik özellikleri ve antrenman için yeterli motivasyona gereksinim vardır (Alipour, 2015). Spor için egzersizlerin sistematik bir şekilde tekrarlanması egzersize uyum için önemlidir (Dündar ve ark., 2017). Belirli kurallar çerçevesinde düzenli biçimde ve uzun süre yapılan spor etkinlikleri organizmada olumlu değişme ve gelişmeler sağlar. İskelet, kas, solunum, dolaşım sistemleri daha verimli çalışır (Alipour, 2015).

Katılım motivasyonu araştırmaları kendi içerisinde iki alan olarak sınıflandırılmıştır. Bunlardan birincisi egzersize katılım motivasyonunu ele alan çalışmalar diğeri ise spor motivasyonudur. Katılım motivasyonu çalışmaları ise kendi içerisinde takım ve bireysel sporlar olarak ayrılmıştır (Yılmaz, 2002).

Güdülenme kavramı, egzersiz ve spor psikolojisinde en çok araştırılan konulardan biridir (Roberts, 2001). Güdülenme, davranışı başlatan, yönlendiren ve sürdüren güçlerin toplamı olmakla beraber sabretmeyi, öğrenmeyi ve performansı etkileyen bir kavram olduğu için psikoloji ve spor psikolojisi alanında bu kavram öncelikli olarak irdelenmiştir (Beaudoin, 2006).

Egzersiz psikolojisi alanında ise gittikçe azalan fiziksel aktivite alışkanlığı ve buna eşlik eden sağlık problemleri egzersizde güdülenme konusunun anlaşılması ihtiyacını beraberinde getirmiştir (Buckworth ve Dishman, 2007). Egzersiz ortamında sıkça kullanılan ve önemli bir yere sahip olan bu kavram üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin herhangi bir sportif aktiviteye katılma, katılmış olduğu aktiviteyi sürdürme ve bırakma nedenlerine ilişkin önemli bilgiler sağlamaktadır (Toros, 2001).

Günümüzde eğitim sisteminin öğrenciler ve aileleri üzerinde oluşturduğu baskı neticesinde, bireyler sporsal ve sosyal etkinliklerine çok fazla zaman ayıramamamktadırlar. Her dakikaları yarış içerisinde geçen öğrencilerimizin fiziksel, mental ve ruhsal olarak iyi olabilmelerini sağlayacak etkenlerden bir tanesi de fiziksel etkinliklerdir. Bu etkinlikler sayesinde yarış ortamından bir nebze uzakta kalarak kendilerine zaman ayırabilirler ve derslerine daha motive şekilde odaklanabilirler. Tüm bu nedenler göz önüne alınarak liselerde okuyan öğrencilerin spora katılım güdülerinin belirlenebilmesi amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

METERYAL METOD

Lise Düzenyinde Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Iğdır ilinde yer alan liseler örneklemini ise, Iğdır ili merkezde yer alan liselerden 4 tanesinde okuyan 2, 3 ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem gurubu 167 (%59,01) erkek ve 116 kadın (%40,09) olmak üzere 283 kişiden oluşmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (SKGÖ) kullanılmıştır. SKGÖ, Gill ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen, spora katılım sebeplerini açıklayan ve 30 maddeden oluşan ölçektir. Katılımcıların spor ve egzersize hangi nedenlerle katıldıklarının etkilerini ortaya çıkarmak için 3'lü likert tipi (Çok Önemli, Az Önemli ve Hiç Önemli Değil) bir yanıt ve derecelendirme ölçeğidir. SKGÖ'de yer alan maddeler 1 (Çok Önemli) ile 3 (Hiç Önemli Değil) arasında değerlendirildiği için elde edilen düşük değerler o maddenin daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. SKGÖ "beceri geliştirme", "takım üyeliği/ruhu", "eğlence", "arkadaşlık", "başarı/statü", "enerji harcama", "fiziksel uygunluk" ve "yarışma" olmak üzere 8 alt boyuttan oluşmaktadır.

SKGÖ Çelebi (1993), tarafından Türkçeye çevrilerek geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmış ve ölçeğin tümünden elde edilen güvenirlik katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. Oyar ve arkadaşları (2001), ölçeğin geçerlik-güvenirlik çalışmasını yaz spor okulunda gerçekleştirmiş ve orijinalinde ki gibi ölçeğin alt boyut sayısını 8 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin iç tutarlılığı 0,86 olarak bulunmuştur. Ölçek bir başka çalışmada Şirin (2008), tarafından "Futbolcu Kızların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi" isimli çalışmasında kullanılmış ve bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,90 olarak tespit edilmiştir. Tüm bu istatistikler baz alındığında, SKGÖ'nin bizim çalışmamızda da kullanılması istatistiksel açıdan uygundur.

Araştırmada uygulanan anket çalışması iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölüm "spora katılım güdüsünün" belirlendiği unsurlardan, ikinci bölüm ise demografik soruların yer aldığı maddelerden oluşmuştur. SKGÖ 30 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek uygulanırken orijinal ölçekten farklı olarak soruların yerleri değiştirilmiş ve araştırmada kullanılan ölçekte ki ifadeler alt boyutlara göre şu şekilde sıralanmıştır:

- Beceri gelişimi: 3, 17, 19, 23
- Takım üyeliği/ruhu: 5, 7, 8, 14
- Eğlence: 9, 10, 11, 12
- Başarı/Statü: 4, 13, 15, 16, 30
- Fiziksel Uygunluk/Enerji harcama: 2, 18, 20, 21, 22
- Yarışma: 24, 25, 28
- Hareket/Aktif olma: 26, 27
- Arkadaşlık: 1, 6, 29

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılacak olan katılımcılara araştırmacı tarafından çalışma ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş ve SKGÖ doldurulması esnasında araştırmacı da katılımcılarla birlikte olarak gerekli açıklamaları yapmış ve dolayısıyla eksik veya hatalı bir ölçeğin geri dönmesinin önüne geçilmiştir. Toplam 283 anket uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada ölçeğin kullanılabilirliğini sağlama amacıyla ölçeğe iç tutarlılık analizi uygulanmıştır. İç tutarlılık analizleri Kuder-Richardson, Cronbach Alpha, Teta Güvenilirlik Katsayısı gibi testler ile gerçekleştirilebilir (Ercan ve Kan, 2004). Araştırmada iç tutarlılık analizi için Sosyal Bilimler Alanında daha çok kullanılan Cronbach Alpha testi kullanılmıştır. Cronbach (1951) tarafından geliştirilen alfa

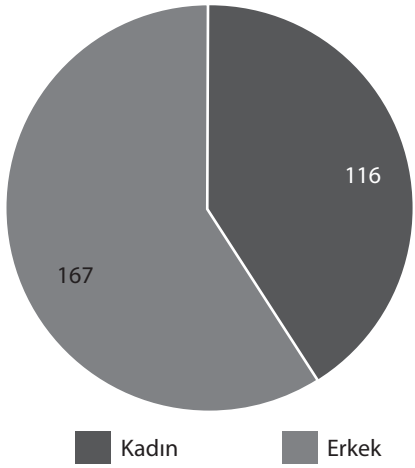
katsayısı yöntemi, maddeler doğru-yanlış olacak şekilde puanlanmadığında, 1-3, 1-4, 1-5 gibi puanlandığında, kullanılması uygun olan bir iç tutarlılık tahmin yöntemidir. Test sonucunda Cronbach Alpha katsayısı 0,7 ve üzerinde ise ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir (Ercan ve Kan, 2004). Geçerlik ve güvenirlik analizleri ölçeğin tümüne ve 8 alt boyuta "beceri gelişimi, takım üyeliği/ruhu, eğlence, başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, yarışma, hareket/aktif olma ve arkadaşlık" uygulanmış ve ölçeğin tümü için Cronbach alpha değeri 0,829, 8 alt boyut için ise sırasıyla beceri gelişimi 0,821, takım üyeliği/ruhu 0,797, eğlence 0,801, başarı/statü 0,766, fiziksel uygunluk 0,790, yarışma 0,824, hareket 0,688 ve arkadaşlık 0,774 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bize ölçeğin bu araştırma için kullanılabilirliğini göstermektedir.

Ölçeğin kullanılabilirliğinin test edilmesi sonrasında ölçeğe normal dağılım testi uygulanmıştır. Normallik testi basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılarak değerlendirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerinin ±1,5 olması verilerin normal dağıldığının göstergesidir (Gregory ve Corder, 2014). Normallik testi sonucu verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılmadıkları Shapiro-Wilk sonuçlarıyla da desteklenmiştir. Tüm alt boyutlarda Shapiro-Wilk değerleri $p<0,05$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre verilerin analizinde fiziksel aktivitelere katılan kadın ve erkek öğrencilerin karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi dışında kalan diğer analizler parametrik olmayan testlerle uygulanmıştır. İkili farklı grupların karşılaştırılmasında parametrik olan bağımsız örneklem t-testinin karşılığı olan parametrik olmayan Mann Whitney-U testi, ikiden fazla gurubun karşılaştırılmasında ise parametrik olan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testinin karşılığı olan parametrik olmayan Kruskall Wallis testi uygulanmıştır. Kruskall Wallis sırasında oluşan farkın kaynağının belirlenmesinde ikili karşılaştırma testi uygulanmıştır.

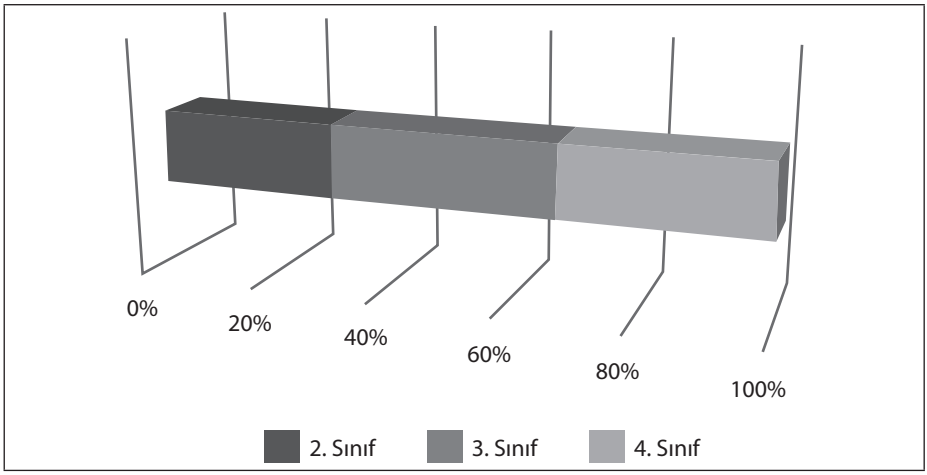
BULGULAR

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Şekil 1.1 incelendiğinde katılımcıların %40,09'unun (116) kadınlardan, %59,01'inin (167) ise erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların sınıflara göre dağılımları; 2. sınıf öğrenciler: 86, 3. sınıf öğrenciler: 105 ve 4. sınıf öğrencileri: 92 şeklinde gerçekleşmiştir (Şekil 1.2). Şekil 1.3. Araştırmaya katılanların fiziksel aktivitelere katılım sıklıklarının dağılımlarını vermektedir. Buna göre; Ara sıra aktivitelere katılanlar 63 kişi, ayda 1-2 kez aktivitelere katılanlar 124 kişi, haftada 2 ve daha az katılanlar 77 kişi ve haftada 3 ve daha fazla katılanların sayısı ise 19 kişi olarak tespit edilmiştir.

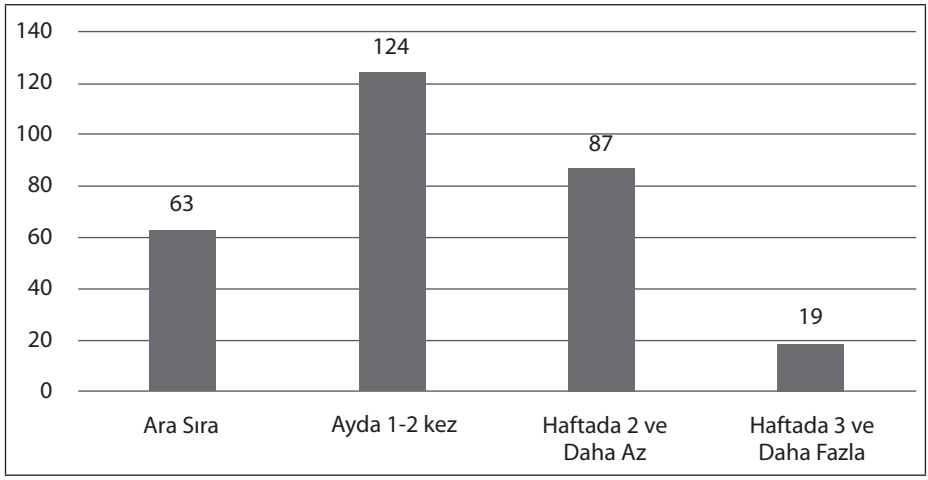


Şekil 1.1. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları



Şekil 1.2. Katılımcıların sınıflarına göre dağılımları

Araştırmada yer alan öğrencilerin cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir. Buna göre; eğlence ve arkadaşlık alt boyutlarında istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (eğlence= kadınlar: 5,668, erkekler: 4,472; arkadaşlık= kadınlar: 4,620, erkekler: 3,834). Diğer altı alt boyutta ortalama ($\overline{X}$) puanlar kadınlar lehine olsa da, istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir.



Şekil 1.3. Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım sıklıkları dağılımları

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinin karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi

	Cinsiyet	N	Ortalama ($\overline{X}$)	SS(±)	t	p
Beceri Gelişimi	Kadın	116	5,102	1,326	,683	0,575
	Erkek	167	4,878	1,212		
Takım Ruhu	Kadın	116	5,103	1,982	,771	0,532
	Erkek	167	4,966	1,679		
Eğlence	Kadın	116	5,668	2,365	2,667	0,009*
	Erkek	167	4,472	0,995		
Başarı/Statü	Kadın	116	7,106	2,523	,527	0,588
	Erkek	167	6,920	2,014		
Fiziksel Uygunluk	Kadın	116	5,720	,973	1,135	0,314
	Erkek	167	5,512	,885		
Yarışma	Kadın	116	4,527	1,478	1,410	0,210
	Erkek	167	4,154	1,523		
Hareketli Olmak	Kadın	116	2,250	,614	,385	0,725
	Erkek	167	2,187	,720		
Arkadaşlık	Kadın	116	4,620	1,585	2,372	0,020*
	Erkek	167	3,834	0,917		

* $p<0,05$

Tablo 2. Katılımcılarının sınıflarına göre spora katılım güdüleri puanlarının karşılaştırıldığı Kruskal Wallis testi

	Sınıf	N	SO**	SD	χ2	p
Beceri Gelişimi	2	86	88,76	2	15,221	,005*
	3	105	77,34			
	4	92	80,21			
Takım Ruhu	2	86	80,27	2	3,927	,477
	3	105	82,19			
	4	92	78,92			
Eğlence	2	86	81,88	2	3,480	,628
	3	105	77,38			
	4	92	79,93			
Başarı/Statü	2	86	81,03	2	4,658	,368
	3	105	82,31			
	4	92	76,39			
Fiziksel Uygunluk	2	86	77,88	2	6,010	,288
	3	105	74,50			
	4	92	71,72			
Yarışma	2	86	82,44	2	7,581	,096
	3	105	76,17			
	4	92	80,12			
Hareketli Olmak	2	86	88,85	2	12,394	,024*
	3	105	79,75			
	4	92	76,17			
Arkadaşlık	2	86	80,15	2	3,300	,647
	3	105	78,76			
	4	92	75,95			

* p<0,05, ** Sıra Ortalama

Çizelge 3. Sınıfa göre oluşan farkın belirlendiği ikili karşılaştırma testi

	Sınıf	Tİ**	SS(±)	p
Beceri Gelişimi	2 / 4	-40,532	11,457	,001*
	2 / 3	-37,166	11,887	,018*
Hareketli Olmak	2 / 4	-34,650	10,038	,026*

*p<0,05, **Test İstatistiği

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, bulgular bölümünde istatistiksel olarak yorumlanan sonuçlar tartışılacaktır. Tartışma sonuç 2 başlık halinde (katılımcıların demografik özellikleri, parametrik ve parametrik olmayan testlerin sonuçları) incelenecektir.

Fiziksel aktivitelere ve spor faaliyetlerine katılan katılımcıların bu faaliyetlere neden iştirak ettikleri ile ilgili birçok çalışma gerçekleştirilmiş (Şirin, 2008; Gill ve ark., 1983, McCullagh ve ark., 1993), aktivitelere ve faaliyetlere katılım motivasyonları ile ilgili yapılan çalışmaların sonucu olarak, beceri gelişimi, fiziksel uygunluk, takım ruhu, eğlence, arkadaş edinme gibi spora katılımı etkileyen faktörler en önemli olgular olarak ortaya çıkmıştır (Sit ve Lindner, 2006).

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmada yer alan tüm katılımcıların cinsiyetlerine göre incelenmesi sonucunda, kadınların %40,09 (169 kişi), erkeklerin ise %59,01 oranında yer aldıkları tespit edildi. Araştırmada yer alan katılımcılar sınıflarına göre 2. sınflar 86 kişi, 3. sınıflar 105 kişi ve 4. sınıflar ise 92 kişi olarak sıralandı.

Araştırma fiziksel etkinliklere katılan bireyler üzerinde gerçekleştirildi. Fiziksel etkinliklere katılım oranlarının dağılımı; Ara sıra 63 kişi, ayda 1 2 kez 124 kişi, haftada 2 veya daha az 87 kişi, haftada 3 veya daha fazla 19 kişi olarak tespit edildi. Haftada 3 veya daha fazla etkinliklerde yer alan katılımcı sayısının çok az olması dikkat çekicidir. Özellikle 4. Sınıflardan; haftada 2 veya daha az etkinliklere katılan sayısı 8 iken haftada 3 veya daha fazla etkinliklere katılan sayısının sadece 1 kişi olması üzerinde düşünülmesi ve daha derinlemesine araştırılması gereken bir durum olarak görülmektedir. Öğrencilerin özellikle son sınıfta sınav ve aile baskısından dolayı kendilerine sosyal ve sporsal etkinlikler için çok fazla zaman ayıramadıkları düşünüldüğünde bu durumun beklenen bir sonucu ortaya çıkardığı söylenebilir. Fakat insanın doğası gereği hareket etmesi ve sosyal olarak yaşaması gerektiği düşünüldüğünde; yaşantılarının ilerleyen dönemlerinde bu durumun bireyleri nasıl etkileyeceği de ayrı bir konu olarak ele alınmalıdır.

Parametrik ve Parametrik Olmayan Testlerin Sonuçları

Katılımcıların cinsiyetlerine göre spora katılım güdülerinin incelenmesi sonucunda eğlence ve arkadaşlık boyutunda istatistiksel açıdan gruplar arasında kadın katılımcılar lehine anlamlılık tespit edildi. (eğlence= kadınlar: 5,668, erkekler: 4,472; arkadaşlık= kadınlar: 4,620, erkekler: 3,834). Diğer alt boyutlarda da kadın katılımcıların spora katılım güdülerin erkeklere oranla daha fazla olduğu görüldü. Ancak bu durum istatistiki anlamlılık oluşturmadı. Bu sonuca göre kadın katılımcıların erkeklere oranla fiziksel etkinlklere katılma motivasyonlarının ve güdülerinin

daha yüksek olduğu yorumu getirildi.

Sınıf düzeyinde spora katılım güdülerinin karşılaştırılması sonucunda ise; özellikle 4. sınıf öğrencilerinin 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre SKGÖ'nden almış oldukları puanların daha düşük olduğu tespit edildi. Bu puanlar beceri gelişimi ve hareketli olmak alt boyutlarında istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık oluştururken diğer alt boyutlarda puanların anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edildi. Fiziksel etkinliklere katılım sıklıklarının 4. sınıf öğrencilerinde çok az olduğu düşünüldüğünde bu sonucun beklendiği söylenebilir.

Araştırmada özellikle 4. Sınıf öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının ve güdülerinin tüm alt boyutlarda düşük olduğu tespit edildi. Öğrencilerin çok yoğun ve stresli ortamlarda sınavlara adeta yarışırcasına hazırlandıkları bir eğitim sisteminde eğitim-öğretim hayatlarını sürdürdükleri aşikârdır. Bir yandan okulda ki dersleri, diğer yandan daha iyi bir üniversite eğitimi alabilmek adına girecekleri sınavlardan yüksek puanlar alabilmek için ekstra çalışmalar yapan öğrencilerin kendilerine sosyal ve sporsal anlamda zaman ayırmaları neredeyse imkânsıza yakın bir durumdur. Bu nedenle özellikle 4. sınıf öğrencileri açısından spora katılım motivasyonu düşük olarak tespit edildi. Diğer sınıflar için ise özellikle eğlence ve beceri gelişimi alt boyutlarında katılım motivasyonu ve güdülenmesinin diğer alt boyutlara oranda daha yüksek olduğu görüldü.

ÖNERİLER

- Fiziksel etkinliklere katılanların bu etkinlikleri daha çok hangi alanlarda yaptıkları üzerine araştırma genişletilebilir.
- Öğrenciler üzerine yapılan bu tür çalışmalarda özellikle aile gelirleri bilgileri de alınabilirse; maddi durumun da fiziksel etkinliklere katılım güdülenmesini etkileyip etkilemediği ile ilgili veriler elde edilebilir.
- Araştırma fiziksel etkinliklere katılan ve katılmayan bireyler üzerinde daha geniş kitleye uygulanabilirse bilimsel açıdan daha faydalı olabilir.

KAYNAKLAR

1. Eren E (2008) Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi, 11. Basım, Beta Basım, İstanbul.
2. Konter E (1995) Sporda Motivasyon. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, s:7- 9, 13-15, 153-156.
3. Aktop A (2002) Spora Özgü Başarı Motivasyonu İle Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkini İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
4. Kelecioğlu H (1992) Güdülenme, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (7) , 175-181.
5. Robbins SP, DeCenzo, David A (2004) Fundamentals of Management, Essential Concepts and Applications, Prentice Hall, New Jersey, s:281.
6. Ergenekon A (2005) Farklı Liderlik Tarzlarının Çatışmayı Ele Alış Biçimleri, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
7. Can H, Akgün A, Kavuncubaşı S (1998) Kamu ve Özel Kesimde Personel Yönetimi, Siyasal Kitabevi, Ankara, s:302.
8. Başar O (2014) Türkiye'de Sualtı Hokeyi Oynayan Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
9. Quick JC, Quick JD (2004) Healthy, Happy, Productive Work: A Leadership Challenge, Organizational Dynamics, 33(4), 331.
10. Başaran İE (2004) Yönetimde İnsan İlişkileri, 3. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s:279.
11. İkizler HC, Karagözoğlu C (1997) Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Yayınları, İstanbul.
12. Koç Ş (1994) Spor Psikolojisine Giriş, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
13. Alipour HF (2015) Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
14. Yılmaz V (2002) Çocuk Sporlarında Katılım Motivasyonu Çocuklar Spora Neden Katılırlar?, Atletizm ve Bilim, 46 (2) 26-39.
15. Roberts GC (2001) Advances in Motivation in Sport And Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
16. Beaudoin CM (2006) Competitive Orientations and Sport Motivativation of Professional Women Football Players: An Internet Survey, Journal of Sport Behavior, 29 (3), 202.
17. Buckworth J, Dishman RK (2007) Exercise Adherence, In g. Tenenbaum and R. C. Eklund (Eds.), Handbook of Sport Psychology, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. 3rd Edition, p:5009-5536.
18. Toros FZ (2001) Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
19. Çelebi M (1993) Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fiziksel Aktivite Kulüplerinde Bulunan Lider Tipleri, Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
20. Oyar ZB, Aşçı HF, Çelebi M, Mülazımoğlu Ö (2001) "Spora Katılım Güdüsü Ölçeği'nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması", Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 12 (2), 21-23.
21. Şirin FE (2008) Futbolcu Kızların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6 (1), 1-7.

22. Ercan İ, Kan İ (2004), Ölçeklerde Güvenirlik ve Geçerlik, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 30 (3), 211-216.
23. Gill DL, Gross JB, Huddleston S (1983) Participation Motivation in Youth Sports, International Journal of Sport Psychology, 14, 1–14
24. Dündar, U., Gönülateş, S., Tetik, S., Yaan, T., Dündar, K. (2017). Analizing the Effect of Platelet on the Durability Training. The Online Journal of Recration and Sport. 6(4), 101-112
25. .McCullagh P, Matzkanin KT, Shaw SD, Maldonado M (1993) Motivation for Participation in Physical Activity; A Comparison of Parent-child Perceived Competencies and Participation Motives; Pediatric Exercise Science; 5 (3), 224-233.
26. Sit CP, Lindner KJ (2006) Situational State Balances and Participation Motivation in Youth Sport, A Reversal Theory Perspective, British Journal of Educational Psychology; 76 (2), 369-384.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETLERİ ROMANTİK İLİŞKİ DURUMLARI VE SOSYAL AĞ KULLANIMLARINA GÖRE ETKİLEŞİM KAYGISI VE SOSYAL DESTEK ALGILARININ İNCELENMESİ

Osman GÖDE* Gülen VURAL Halit EGESOY* Oğuzhan AVCI*** Yılmaz ERBAY***

** Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

*** Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Bölümü*

ÖZET

Bu çalışmada amaç, Bir üniversitenin, farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 87 kadın, 105 erkek toplam 192 öğrencinin cinsiyetleri, romantik ilişki durumları ve sosyal paylaşım ağlarını kullanma amaçlarına göre etkileşim kaygıları ve sosyal destek algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmada verilerin toplanması için "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ile "Etkileşim Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi sonucunda cinsiyete göre etkileşim kaygılarında istatistiksel anlamlı bir fark ($F=0.91, p=0.66\ p<0.05$) belirlenmemiştir. Etkileşim kaygı sosyal destek algılarına göre istatistiksel anlamlı bir fark olup ($p=0.00, p<0.05$), kadınların sosyal destek algıları puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Sosyal destek algısı düzeyinde romantik ilişki durumlarına göre istatistiksel anlamlı bir fark olmadığı ($F=2.31, p=0.08\ p<0.05$)bulunmuştur. Sosyal destek algılarına göre istatistiksel bir fark belirlenmiştir ($F=0.04, p=0.00\ p<0.05$), ilişkisi "var" olan öğrencilerin sosyal destek algıları "yok" olan öğrencilere göre yüksektir. Sosyal ağları kullanım amaçlarına bakıldığında hem iletişim kaygılarında hem de sosyal destek algılarında ($F=9.74, p=0.00\ p<0.05$) istatistiksel anlamlı bir fark görülmüştür. Gurupların sosyal destek algılarının ve etkileşim kaygılarının yüksek olduğu ve etkileşim kaygısı ile sosyal destek algısı arasında da pozitif yönde ($p=0.32\ p<0.05$) istatistiksel anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Sosyal ağ, etkileşim kaygı, sosyal destek algısı, romantik ilişki

THE INVESTIGATION OF INTERACTION ANXIETY AND SOCIAL SUPPORT PERCEPTIONS OF UNIVERSITY STUDENTS' GENDER ACCORDING TO THE ROMANTIC RELATIONSHIP STATUS AND SOCIAL NETWORK USE

ABSRTRACT

In this research, The School of Sport Sciences Faculty students attending genders, romantic relationship status and social networks interact according to the intended use of the concerns and perceptions of social support werw significant differences between the investigated whether.İt also concerns the interaction and relationship between perceived social support was investigated in.The study group,the 2013-2014 academic year,Pamukkale Üniversity School of Sport Sciences and Tecnology,192 students studying in a different grade level constitutes.Of the students in the study group,87 (45%)women and 105 (55%) were males. Data 'Multidimensional Scale of Perceived Social Support' and 'İnteraction Anxiety Scale' and was obtained.In conclusion,by sex interaction was not significant difference in anxiety,social support is a signifacant difference to the perceptions,perceptions of social support of women is higher compared to men.According to the romantic relationship status interaction was not significant difference to the perceptions,hte relations 'got' perceived social support of students with 'not' to students are high in comparison.Considering the purpose of social networking and interaction concerns in both a significant difference in the perception of social of suport are.Group of perceived social support and interaction has been shown to have high anxiety and perceived social support also seems to be a positive significant relationship.

Key Words: Social networks, interaction anxiety, perceived social support, romantic relationships.

GİRİŞ

Yüzyılımızda, bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan hızlı değişim ve gelişimler bireyin yaşantısını kolaylaştırmaktadır. İletişim engellerini daraltarak bireylerin birbirleriyle daha kolay, hızlı ve etkileşimli iletişim kurmalarına olanak sağlamaktadır. Bu durum, bireyin sosyal yaşamı, sosyal iletişimi, sosyal ilişkilerinde bir değişim ve dönüşüm süreci içerisine girmesine yol açabilmektedir. İnternet ve beraberinde gelen teknoloji ve yeniliklerden biri olan Web 2.0, sosyal

etkileşim, işbirliği ve paylaşım gibi araçları ile bireylerin birbiri ile olan iletişim ve etkileşimini kolaylaştıran en önemli teknolojiler arasında yerini almıştır (Warschauer, 2009). Genç bireylerin, gerçek hayattaki ilişkileri psikolojik gelişim için önemli olmakla birlikte, sosyal kaygı yaşayan ve yalnız olan birey için yüz yüze ilişkiler kurmak zor olabilmektedir. İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla bireylerin arkadaşlık kurma, arkadaşlık ilişkilerini sürdürme davranışları sanal ortama taşınmaya başlanmıştır. Sosyal ağ siteleri (Facebook, Twitter, Google+, Linkedln, MySpace, vb.) e-posta, anlık mesajlaşma, video ve fotoğraf ve yorum paylaşımı gibi özellikleri ile bireylerin birbirleri ile iletişim kurabilmesine ve sosyalleşebilmesine olanak sağlayan ortamlar olarak tanımlanmaktadır (Mooney, 2009). Sosyal ağ sitelerinin kullanımındaki bu hızlı artış, beraberinde bireyler açısından iletişim, etkileşim, paylaşım, işbirliği ve sosyalleşme gibi olumlu sonuçları getirirken aynı zamanda yüz yüze iletişimin azalması (Das ve Sahoo, 2011), yalnızlık (Sheldon, 2012), sosyalleşme kaygısı (Şahin ve ark, 2012), narsizm (Tracii, ve Sophia, 2011) ve bağımlılık (Pelling ve White, 2009; Wang, 2009; Wilson, Fornasier ve White, 2010) gibi problemli ve patolojik sonuçların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Özgür, 2013). Gençler için, ailelerinin ve romantik ilişki yaşadığı kız/erkek arkadaşlarının en önemli sosyal destek kaynağı olduğu söylenebilir. Birey ailesinin, arkadaşlarının ya da profesyonel uzmanların desteğine ihtiyacı olduğunda bu kaynakların yanında olduğunu bilirse, yaşamındaki zorluk ve değişikliklerle daha başarılı mücadele edebilmektedir. Böylece sosyal destek kaynaklarının varlığının bilinmesi problemin sebep olduğu kaygı ve stresi azaltacaktır. Etkileşim kaygı ise, sosyal kaygının öznel yaşantılarına odaklanarak, sosyal kaygının duygusal boyutunu temsil etmektedir (Coşkun, 2009).İnsan yaşamının oldukça önemli bir yönünü yakın ilişkiler oluşturmaktadır. Yakın ilişkiler içerisinde ele alınan romantik ilişkiler, diğer ilişki türlerinden (arkadaşlık, aile ilişkileri vb.) farklı bir önem taşımakta ve her birey için farklı anlamlar içermektedir. Bir başka deyişle, romantik ilişkiye yönelik algı, tutum ve davranışlar bireye özgü olmaktadırlar (Küçükarslan, 2011). Sternberg (1986) romantik ilişkiyi, kadın ve erkek arasında psikolojik, duygusal ve cinsel bağlılığı içeren tutkulu bir yakınlık olarak tanımlanmaktadır. Romantik ilişkiler, arkadaşlıklardan ayrı biçimde sadece bir tek kişiyle ilgilenmeyi gerektiren ve yalnızca iki kişi arasında gerçekleşen özel ilişkilerdir. Bu noktada, birey romantik eşi ile evlenmeyi planlıyorsa ve bu eş romantik ilişkide sahip olunan standartlara uygunsa, flört etme süreci ideal eşin kim olduğuna ilişkin bireyin sahip olduğu varsayımlar tarafından yönlendirilmeye başlamaktadır (Küçükarslan, 2011).

Bu çalışmanın amacı, üniversitelerde farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören kadın ve erkek öğrencilerin cinsiyetleri, romantik ilişki durumları ve sosyal paylaşım ağlarını kullanım amaçlarına göre etkileşim kaygı ve sosyal destek algıları arasındaki ilişki düzeylerinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma gurubunu Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören kayıtlı ulaşılabilen gönüllü 87 (%45) tane kadın 105 (%55) erkek toplam 192 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veriler sosyo-ekonomik özellikleri içeren anket formu ile "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ve "Etkileşim Kaygı Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 1988 yılında Zimmet ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, Eker ve arkadaşları (1995,2001) tarafında Türkçe 'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlenmesini sağlayan 12 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4,en yüksek puan 28'dir. Her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı ve bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile de alt ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Ölçeğin tamamından elde edilebilecek en düşük puan 12,en yüksek puan 84'tür. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Eker ve arkadaşlarının çalışmasında ölçeğin güvenilirlik katsayıları 0.80-0.95 arasında değişen yüksek tutarlılık düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Etkileşim Kaygı ölçeği, on beş maddeden oluşan Leary ve Kowalski (1993) tarafından geliştirilmiş olup, Coşkun (2009) tarafından ülkemizdeki formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren cronbach alfa katsayısı (.91) ve üç hafta arayla yapılan uygulamalarda test tekrar-test-güvenirlik katsayılarının (.80) yeterli olduğu görülmüştür. Elde edilen verilerin analizinde tamamlayıcı istatistiklerin yanı sıra gurupların normal dağılımları dikkate alınarak değişkenler bakımından farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla 'Independent-Samples' 'one-way ANOVA', t- test, 'Kruskal-Walls Varyans' ve 'korelasyon' testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu çalışmanın örneklem grubunu Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde(PAÜSBF) eğitim gören gönüllü 87 kadın (%45.3) ve 105 erkek (%54.7) toplam 192 öğrenci oluşturmaktadır (Tablo1).

Tablo 1. Öğrenci sayısı ve cinsiyete göre dağılımları

Cinsiyet	N	%
Erkek	105	54.7
Kadın	87	45.3
Toplam	192	100

Çalışmamızda, öğrencilerin etkileşim kaygı düzeyleri cinsiyete göre, Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılımın normal olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerinin etkileşim kaygı düzeylerinin cinsiyete göre bağımsız guruplarda t testi dağılımları

Cinsiyet	N	X	Ss	Skewness	Kurtosis	F	t	sd	P
Erkek	105	55.19	7.83	0,13	-0.07	0.91	0.43	190	0.66
Kadın	87	54.66	8.70						

(p<0.05)

Etkileşim kaygı düzeyleri cinsiyet göre bakıldığında, kadın ve erkek öğrencilerin etkileşim kaygı düzeyleri arasında anlamlı istatistiksel bir fark olmadığı bulunmuştur. (tablo2).

Tablo 3. Öğrencilerinin etkileşim kaygı düzeylerinde sosyal ağ kullanımlarının tanımlayıcı değerler dağılımları ve Kruskal-Wallis varyans analizleri dağılımları

	N	X	Ss	Ki Kare	Sd	p
Arkadaşlarla görüşme	58	56.00	6.81	15.389	5	0.00*
Ailelerle görüşme	12	62.00	11.32			
Yeni kişilerle tanışma	46	54.21	9.73			
Oyun oynama	29	51.31	5.77			
Video izleme	15	56.37	6.81			
Durum güncellemelerini takip etme	32	53.93	7.74			

(*p<0.05)

Levene (5,186)=2.989, p=0.01) testi sonuçlarında varyansların heterojen olarak dağıldığı görülmektedir. Dağılım normal olmadığından Kruskal-Wallis varyans analizi yapılmıştır. Sonuca bakıldığında öğrencilerinin etkileşim kaygı düzeylerinde sosyal ağları kullanım amaçları arasında etkileşim kaygı puanları arasında istatistiksel (p= 0.00*) anlamlı fark olduğundan öğrencilerin sosyal ağ kullanımları etkileşim kaygı düzeylerini etkilemektedir diyebiliriz (tablo 3).

Tablo 4. Öğrencilerinin etkileşim kaygı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına göre t testi dağılımları

	N	X	Ss	Skewness	Kurtosis	F	t	sd	P
Var	108	55.85	7.55	0,13	-0.07	2.31	1.72	190	0.08
Yok	84	53.79	8.92						

(p<0.05)

Öğrencilerinin etkileşim kaygı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına göre, Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılımın normaldir. Öğrencilerin etkileşin kaygı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin ilişkilerinin olup olmaması etkileşim kaygı düzeylerini etkilememektedir (tablo 4).

Tablo 5. Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinde sosyal ağ kullanımlarının tanımlayıcı değerler dağılımları

	N	X	Ss	Skewness	Kurtosis	F	t	sd	P
Erkek	105	62.45	12.50	-0,39	0.03	2.45	2.11	190	0.03*
Kadın	87	66.47	13.72						

(*p<0.05)

Öğrencilerin sosyal destek algı düzeylerinde cinsiyete göre bakıldığında, Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılım normaldir. Öğrencilerin sosyal destek algı puanları erkeklere göre kadın öğrencilerde anlamlı düzeyde yüksektir (tablo 5).

Tablo 6. Öğrencilerinin sosyal destek kaygı düzeylerinde sosyal ağ kullanımlarının tanımlayıcı değerler dağılımları

	N	X	Ss
Arkadaşlarla görüşme	58	68.56	12.54
Ailelerle görüşme	12	72.66	12.39
Yeni kişilerle tanışma	46	54.58	11.26
Oyun oynama	29	62.17	8.75
Video izleme	15	66.73	12.95
Durum güncellemelerini takip etme	32	68.03	13.29

(Levene (5,18)=2.244, p=0.052)

Öğrencilerin sosyal destek kaygı düzeylerinde sosyal ağ kullanımlarına göre Levene testi sonuçlarına bakıldığında, varyanslarının homojen olarak dağıldığı görülmektedir. Sosyal destek kaygı düzeylerinin sosyal ağ kullanımlarını etkilemediği belirtilmektedir (tablo 6).

Tablo 7. Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinde sosyal ağ kullanımlarına göre ANOVA testi sonuçları

Guruplar arası	**Kareler toplamı**	**Sd**	**Kareler ortalaması**	**F**	**P**
	6902.287	5	1380.457	9.74	0.00*
Gurup içi	26342.083	186	141.624		
Toplam	33244.370	191			

(*p<0.05)

Öğrencilerin sosyal ağları kullanım amaçları arasında sosyal destek algı puanları açısından guruplar arasında anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir. Bu farkın hangi guruptan kaynaklandığını bulmak için Post-hoc testlerinden LSD testi uygulanmıştır. LSD sonuçlarına göre, "arkadaşlarla görüşme ile yeni kişilerle tanışma", "arkadaşlarla görüşme ile oyun oynama", "aileyle görüşme ile yeni kişilerle tanışma", "aileyle görüşme ile oyun oynama", "yeni kişilerle tanışma ile bütün guruplar" arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür (tablo7)

Tablo 8. Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinde ilişki durumlarına göre bağımsız guruplarda T testi tablosu

	N	**X**	**Ss**	**Skewness**	**Kurtosis**	**F**	**t**	**sd**	**P**
Var	1108	70.00	10.92	-0,39	0.03	0.04	7.83	190	0.00*
Yok	84	56.90	12.20						

(*p<0.05)

Öğrencilerin sosyal destek algı düzeyleri, ilişki durumuna göre, Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılım normaldir. Sosyal destek algı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına bakıldığında öğrenciler arasında ilişkisi "var" olan öğrenciler (kadın-erkek) sosyal destek algı puanları "yok" olanlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir (tablo 8).

Tablo 9. Öğrencilerinin etkileşim kaygı ve sosyal destek algı düzeyleri arasındaki Korelasyon analizi	
	Sosyal destek algısı
Etkileşim kaygısı	0.32*

($p<0.05$)

Öğrencilerin etkileşim kaygı ile sosyal destek algı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre, öğrencilerin çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyi düştükçe etkileşim kaygı düzeylerinde az olsa bir artış olduğu söylenebilir (tablo 9)

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmamızda öğrencilerin cinsiyete göre, kadın ve erkek öğrencilerin etkileşim kaygı düzeyleri arasında anlamlı istatistiksel bir fark olmadığı belirtilmektedir. Vural, Göde ve Avcı (2017) çalışmasına göre, ADÜ BESYO ve Muğla SBF'de öğrenim gören kadın ve erkek öğrencilerin cinsiyete göre çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyi ve etkileşim kaygı açısından öğrenciler arasında istatistiksel anlamlı ($p>0.05$) bir fark yoktur. Buna göre cinsiyetin çok boyutlu algılanan sosyal destek ve etkileşim kaygı düzeylerini etkilemediği belirtilmektedir.

Yapılan çalışmada öğrencilerin etkileşim kaygı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına göre, Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılım normaldir. Öğrencilerin etkileşin kaygı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Öğrencilerin ilişkilerinin olup olmaması etkileşim kaygı düzeylerini etkilememektedir.

PAÜSBF öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinde cinsiyete göre bakıldığında Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılım normaldir. Öğrencilerin sosyal destek algı puanları erkeklere göre kadın öğrencilerde anlamlı düzeyde yüksektir. Buna göre kadın öğrencilerin sosyal destek algılarını etkilemektedir. Toplumumuzda kızların utangaç ve çekingen olmaları sorun olarak görülmemekte, hatta desteklenmekte olduğu söylenebilir. Bu durumda kızların erkeklere göre toplumsal anlamda kendilerini baskı altında hissetmedikleri ve sorun olarak yaşamadıkları söylenebilir.PAÜSBF öğrencilerinin sosyal destek kaygı düzeylerinde sosyal ağ kullanımlarına göre Sosyal destek kaygı düzeyleri sosyal ağ kullanımlarını etkilemediği belirtilmektedir. PAÜSBF öğrencilerinin sosyal ağları kullanım amaçları arasında sosyal destek algı puanları açısından guruplar arasında anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir. Bu farkın hangi guruptan kaynaklandığını bulmak için Post-hoc testlerinden LSD testi uygulanmıştır. LSD sonuçlarına göre, "arkadaşlarla görüşme" ile "yeni kişilerle tanışma", "arkadaşlarla görüşme

ile oyun oynama", "aileyle görüşme ile "yeni kişilerle tanışma", "aileyle görüşme ile oyun oynama", "yeni kişilerle tanışma ile bütün guruplar" arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Vural, Göde ve Avcı (2017) yapılan çalışmada çok boyutlu algılanan sosyal desteğe göre sosyal ağ kullanım amacı açısından öğrenciler arasında ($p= 0.022$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p<0.05$) olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuca göre öğrencilerin sosyal ağ kullanım amaçları çok boyutlu algılanan sosyal destek algı düzeylerini etkilemektedir. Buna göre, yeni kişilerle tanışmak amacı ile sosyal ağları kullanan öğrencilerin, çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri "arkadaşlarla görüşme" ve "oyun oynama amacı" ile sosyal ağları kullanan öğrencilerden daha yüksektir. Ayrıca, etkileşim kaygı düzeyine göre sosyal ağ kullanım amacı açısından öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ($p>0.05$) yoktur. Buna göre öğrencilerin sosyal ağları kullanım amaçlarının etkileşim kaygı düzeylerini etkilememektedir. Sosyal paylaşım ağlarını arkadaşlarıyla görüşme için kullanan öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin, bu ağları arkadaşlarıyla görüşmek için kullanmayan öğrencilerin algıladıkları sosyal destekten daha yüksek bulunmuştur (Şahin ve ark.2012). Bu bulgular benzer çalışmaları destekler durumdadır. Bonetti ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışma bulgularında internet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte bireylerin, arkadaşlık kurma ve arkadaşlık ilişkilerinin sürdürülme davranışlarının sanal ortama taşınmaya başladığıdır.

Çalışmamızda Öğrencilerin sosyal destek algı düzeyleri, ilişki durumuna göre, Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılım normaldir. Sosyal destek algı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına bakıldığında öğrenciler arasında ilişkisi "var" olan öğrenciler (kadın-erkek) sosyal destek algı puanları "yok" olanlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Romantik ilişkisi olan öğrenciler kendilerini yalnız hissetmeyecekleri için sosyal destek algılarının yüksek çıktığı düşünülebilir. Literatürden elde edilen sosyal destek algısı puanları sonuçlarına göre elde edilen bulgularda da romantik ilişkisi olan öğrencilerin sosyal destek algılarının romantik ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek olduğudur (Şahin ve ark.2012). Romantik ilişki inançlarına yönelik sınırlı sayıda geçekleştirilen Türkiye'de ki çalışmalar incelendiğinde, romantik ilişki inançlarının çoğunlukla bağlanma stilleri, aşka ilişkin tutumlar, cinsiyet, çatışma çözme yöntemleri ve ilişki doyumu gibi değişkenler ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir (Küçükarslan,2011). Vural, Göde ve Avcı (2017) çalışmasında, öğrencilerin ilişki durumlarına göre, çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyi açısından ilişkisi olan ve olmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p=0.000$) saptanırken, etkileşim kaygı açısından öğrenciler arasında istatistiksel ($p>0.05$) olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Bu bulgudan ilişkisi olan öğrencilerin çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu; öğrencilerin ilişkisinin olup olmamasının etkileşim kaygı düzeylerini etkilemediği anlaşılmaktadır.

Beştav (2007) 586 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmasında, romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri ve aşka ilişkin tutumlar arasında ki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında "arkadaşça aşk" ve "tutkulu aşk" boyutları ile ilişki doyumu arasında olumlu bir ilişki bulunurken, "oyun gibi aşk" ve "kaygılı bağlanma" stili ile ilişki doyumu arasında olumsuz yönde bir ilişki saptanmıştır. Çalışma bulgularına göre, romantik ilişkilere yönelik geçekçi olmayan inançlar ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Çalışmada, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğretim gören öğrencilerin algılanan sosyal destek algılarının yüksek, etkileşim kaygılarının düşük olması, öğrencilerin düşük kaygı ve yüksek sosyal destek algı, uğraştıkları spor dalları, branşları ile bulundukları sosyal çevreden kaynaklandığı düşünülebilir. Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, öğrencilerin arkadaşları, akrabaları, yakın çevresi ve bulundukları ortamdaki kişilerle iyi ve etkili iletişim kurdukları, dayanışma ve birliğin güçlü olduğu yorumu yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Aksüllü N. Doğan S. (2004). "Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki". Anadolu Psikiyatri Dergisi. 5, 76-84
2. Beştav F.G.(2007). "Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi". Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
3. Bonetti L.Campbell M.A.&Gilmore L. (2010). "The realationship of loneliness and social anxiety with childeren's and adolescents2 online communication".Cyberpsychology,behavior and social networking,13(3) 279-285.
4. Cohen S.(2004) "Social relationships and health". Am Psychol;59(8):676-84.
5. Coşkun H.(2009). "Etkileşim kaygısı ölçeği, geçerlik ve güvenilirlik çalışması". Türk psikoloji yazıları,12(23),41-49.
6. Davis R.A.(2001). "A cognitive behavioral model of pathological internet use". Computers in human behavior,17,187-195
7. Eker D. Akar H.(1995). "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği". Türk Psikoloji Dergisi 10:45-55.
8. Küçükarslan M.(2011). "Mersin üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre incelenmesi".Yük. lisans tezi
9. Leary M. Kowalski N.R. (1995). "Social anxiety".New york:The Guilford press.
10. Özgür H.(2013). "Öğretmen adaylarının sosyal ağ bağımlılığı, etkileşim kaygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi". Eğitim ve Bilim.32 (144),3-15
11. Özlek S.(2003). "Lise öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerini yordayan bazı değişkenler" Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim ve Öğretim Anabilim Dalı.
12. Özcan N. Buzlu S. (2005). "Problemli internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: internette bilişsel durum ölçeğinin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliği". *Bağımlılık Dergisi*1,(6);19-26.
13. Sternberg R.J. (1986). "A triangular theory of love". *Psychological Review*, *93(2)*, 119-135.
14. Şahin H. İşleyen F. Özdemir S.(2012). "Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi".Mersin Üniversitesi eğitim fakültesi dergisi,8 (2).
15. Warschauer M. (2009). "Foreword in M.Thomas (ed),Handbook of research on web 2.0 and second language learning.Hershey,PA:İnformation science reference.
16. Vural G.Göde O.Avcı O. (2017). " Üniversitelerin spor eğitimi veren bölümlerindeki öğrencilerin sosyal ağ kullanımları açısından ilişki durumlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi" 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya
17. Yıldırım İ. (2006). "Anne Baba Desteği ve Başarı" Anı Yayıncılık: Ankara.

240, 120 VE 60°/SN' LİK İZOKİNETİK HIZLARDA YAPILAN GÜÇLENDİRME ANTRENMANININ KAN BASINCI VE DAMAR SERTLİĞİ ÜZERİNE AKUT ETKİSİ

Gülin FINDIKOĞLU[1], Ömer ZAMBAK[2], Özkan BURAK[1], Ayşegül YAPICI[3]

[1] Pamukkale Üniversitesi, Tıp fakültesi, FTR bölümü

[2] Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

[3] Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

240,120 ve 60°/sn' lik izokinetik hızlarda güçlendirme antrenmanı yapan sporcularda kan basıncının ve damar sertliğinin akut olarak değişimini incelemek üzere düzenlenmiştir. Çalışmaya 17 kişilik grup sağlıklı genç erkek sporcu dahil edilmiştir. Sporcular dominant bacakları ile 240°/sn hızda, setler arasında 30 saniye dinlendirilerek 50 tekrarlı (2x25) hamstring ve kuadriseps kasları için konsantrik kasılma tipte kasılma ile çalıştırıldı. Ardından sporcular en az 30dk süre ile supin pozisyonda dinlendirildi. Daha sonra aynı çalışmalar 120°/sn ve 60°/sn hızda tekrar edildi. Sistolik, diastolik kan basıncı, ogmentasyon basıncı ve nabız dalga hızı istirahatte ve izokinetik egzersiz biter bitmez ölçülmüştür. İstatistiksel hesaplama tekrarlayan ölçümlerde varyans analizi kullanılarak yapıldı. $p<0.05$ anlamlı kabul edildi. Sistolik kan basıncı istirahate göre her 3 açısal hızda anlamlı derecede artmıştır ($p<0.05$). Diasatolik kan basıncı istirahate göre 120 ve 60°/sn hızda yapılan egzersizlerde anlamlı dercede yükselmiştir ($p<0.05$). Ogmentasyon indeksinin hiçbir egzersizde istirahate göre değişmediği bulunmuştur ($p>0.05$).Nabız dalga hızı ise istirahate göre her 3 açısal hızda anlamlı derecede artmıştır ($p<0.05$). Diastolik kan basıncı ve nabız dalga hızı 120°/sn'de yapılan egzersizde 240°/sn'de yapılana göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Egzersiz sırasında yapılan toplam iş, 120 ve ve 60°/sn'lik hızlarda yapılan izokinetik egzersizlerinde 240 °/sn dekine göre anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$). 240,120 ve 60°/sn'lik hızlarda yapılan izokinetik egzersizlerinde sistolik kan basıncı ve nabız dalga hızı istirahat göre yükselmekte ancak diastolik kan basınıcı artışı 120 ve 60°/sn'lik hızlarda yapılan egzersizlerde istirahate göre artmaktadır. Bu farklılıklar aynı tekrar sayısında yapılan fakat farklı hızda yapıldığı için farklı mekanik iş yükü oluşturan izokinetik tipte egzersizin kardiyovasküler sistem üzerindeki etkisi ile açıklanabilir.

Anahtar Kelimeler: izokinetik, kan basıncı damar sertliği

ACUTE EFFECT OF ISOKINETIC STRENGTHENING TRAINING AT 240,120 AND 60°/S ANGULAR VELOCITIES ON BLOOD PRESSURES AND ARTERIAL STIFFNESS

ABSTRACT

The aim of the study is to evaluate acute effect of strengthening isokinetic exercises made at 240,120 and 60°/s on blood pressure and arterial stiffness. 17 healthy sportsmen were included for the study. Sportsmen were exercised at 240°/s angular velocity with concentric contraction of hamstring and quadriceps muscles of their dominant extremity for two sets of 25 repetitions and with 30 seconds of rest between the sets. Following this, sportsmen were allowed to take a rest for 30 min. Same protocol were applied for 120 and 60 °/s of angular velocities. Systolic, diastolic blood pressures augmentation index and pulse wave velocity were measured immediately after exercise. Repeated measures of ANOVA was used for statistics. $P<0.05$ was accepted as significant. Systolic blood pressure increased significantly after each isokinetic exercise compared to rest ($p<0.05$). Diastolic blood pressure increased significantly after isokinetic exercise at 120 and 60 °/s ($p<0.05$). Augmentation index was not significantly different in any of the exercises compared to rest ($p>0.05$). Pulse wave velocity was found to be significantly higher in each of the exercise type compared to resting state ($p<0.05$). Diastolic blood pressure and pulse wave velocity measured after isokinetic exercise at 120°/s was found to be significantly different compared to that of 240°/s ($p<0.05$). Systolic blood pressure and pulse wave velocity were found to increase compared to rest in isokinetic exercises made at angular velocities of 240,120 and 60°/s, however diastolic blood pressure increases in exercises at 120 and 60°/s compared to rest. The different the effects on cardiovascular system might be explained based on differences in mechanical work load generated by isokinetic exercises made at various angular velocities but with same number of repetitions.

Keywords: ısokinetic, blood pressure, arterial stiffness

GİRİŞ

Kan kalpten dolaşım sistemine pompalanıp vücuda dağılırken bir dirençle karşılaşır. Bu direnci yenmek için kanın kalpten belli bir basınçla itilmesi gerekir. Bu basınca “atar damar basıncı” adı verilir.

Atar damar basıncı temel olarak iki etkene bağlıdır: pompalanan kan miktarı, yani kalpten birim zaman içinde dolaşım sistemine gönderilen toplam kan ve bu kanın içinde dolaştığı damar duvarlarının gösterdiği dirençtir. Kalp kası kasılıp içindeki kanı geniş damarlara pompaladığı sistol evresinde basınç en yüksek düzeye ulaşır. Buna sistolik kan basıncı adı verilir.Değeri120mmHg'dır.Kasılmayı izleyen ve kasın gevşeyerek kalbin yeniden kanla dolmaya başladığı diyastol evresinde ise basınç en düşük değerine iner. Buna diastolik kan basıncı adı verilir. Değeri 80mmHg'dır.Sonuç olarak kan basıncı sistol ve diyastol evrelerinde ulaştığı iki uç değer arasında bulunur.

Arter kompliyansı bir arterin kardiyak sistol ve diyastol cevabına bağlı olarak genişlemesi ve daralmasını yansıtır. Kompliyans, kan akımının aralıklı ancak pulsatil bir akımdan daha düzgün ve laminar bir akıma dönmesine yarar. Kompliyansın tersi olan arteriyel sertlik damar esnekliğinin azalması ile ilgilidir. Nabız dalga hızı (NDH) nabız basıncının aort üzerinden perifere dağılmasıyla olan basınç dalgasının hızı olarak tanımlanmaktadır. Nabız dalga hızı (NDH) arteriyel sertlik ölçümünün altın standardı olarak kabul edilir ve santral arteriyel sertliği gösteren önemli bir işarettir. Arteriyel elastikiyetin azalması ve damar sertliğinin artmasıyla NDH artış göstermektedir. Gençlerde bu hız 3-5 m/sn gibi hızlardayken yaşla birlikte artış görülür (Caro vd., 1978; Safar vd., 2003).

Akut dirençli egzersizler artmış arteriyel sertlik ve hemodinamik stres ile ilişkili bulunmuştur. Egzersiz sonrasında NDH'deki akut değişiklikler sempatik aktivite ve aktif kas tarafından üretilen metabolitlerin düz kas tonusu üzerine yaptığı değişikliklerle ilgili bulunmuştur. İzokinetik kasılma sırasında eklem hareket açıklığı boyunca hareketin her açısında kasların kasılma hızı sabit ve maksimal güçte olur.

İzokinetik cihazlar hem kas dengesi ve kuvvetiyle ilgili bilgi verir hem de antrenman ve rehabilitasyon amacıyla kullanılabilir. Patlayıcı güç ve hız istenen durumlarda yüksek hız dereceleri (180°/sn, 240°/sn, 300°/sn) uygun iken kuvvet artışı istenen durumlarda düşük hız derecelerinin (30°/sn, 60°/sn, 90°/sn) kullanımı uygundur (Sahin, 2010). 240,120 ve 60°/sn' lik izokinetik hızlarda güçlendirme antrenmanı yapan sporcularda kan basıncının ve damar sertliğinin akut olarak değişimini incelemek üzere düzenlenmiştir.

MATERYAL VE METOD

Gönüllüler belirtilen dahil edilme ve dışlama kriterlerine göre çalışmaya katıldılar. Dahil etme kriterleri: daha önce bilinen bir kardiyovasküler hastalığı olmamak, kardiyovasküler sistemi veya otonom sistemi etkileyen ilaçlar kullanmamak, doping kullanmamak, alt ekstremitesini aktif olarak kullanarak spor yapmak, VKİ 18-25 arasında olmak, erkek cinsiyete sahip olmak, 18-30 yaş aralığında olmak.

Dışlama Kriterleri: çalışmanın yapıldığı gün sigara, kahve, alkol ve kardiyovasküler sistemi etkileyen ilaçlar kullanmak, bir gün öncesinde ağır egzersiz yapmış olmak, sedanter yaşama sahip olmak.

Belirtilen kriterlere uygun olarak seçilen yaş ortalaması 23.05 (20-27) olan 17 adet erkek sporcu supin pozisyonda 10 dakika dinlendirildikten sonra, 20 dakika süre ile istirahat haline ilişkin kan basıncı ve NDH ölçümleri yapıldı. Sporcular aralarında 30 dk dinlene araları olmak zere önce 240 sonra 120 daha sonrada 60°/sn hızlarda 25 tekrarlı 2 set egzersiz yaptılar. İzokinetik egzersiz protokolüne uygun olarak dominant taraf bacakları ile ölçümleri yapıldı. Veriler SPSS 17 paket programı ile analiz edildi. Bağımlı gruplarda parametrik değişkenler için varyans analizi kullanıldı, $p<0.05$ anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

Sistolik kan basıncı istirahate göre karşılaştırıldığında her 3 açısal hızda yapılan egzersizde anlamlı derecede artmıştır ($p<0.05$). Diastolik kan basıncı istirahate göre 120 ve 60°/sn hızda yapılan egzersizlerde anlamlı dercede yükselmiştir ($p<0.05$). Diastolik kan basıncı 120°/sn'de yapılan egzersizde 240°/sn'de yapılana göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Ogmentasyon indeksinin hiçbir grupta istirahate göre değişmediği bulunmuştur ($p>0.05$).Nabız dalga hızı ise istirahate göre her 3 açısal hızda anlamlı derecede artmıştır ($p<0.05$). Nabız dalga hızı 120°/sn'de yapılan egzersizde 240°/sn'de yapılana göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

TARTIŞMA

240,120 ve60°/sn hızda yapılan izokinetik güçlendirme egzersizinin kan basıncı ve damar sertliği üzerine etkileri incelendiğinde; sistolik kan basıncının ve nabız dalga hızının istirahate göre her 3 açısal hızda yapılan güçlendirme egzersizi ile anlamlı derecede arttığı gösterilmiştir. Diastolik kan basıncı istirahate göre 120 ve 60 °/sn hızda yapılan egzersizler ile arttığı, 240 ve 120 °/sn hızda yapılan egzersizler arasında da anlamlı fark oluşturduğu tespit edilmiştir. Ogmentasyon indeksi ise her üç açısal hızda istirahate göre anlamlı fark oluşturmamıştır. Yüksek direnç egzersizlerinin arteriyel sertliğe sebep olmasında sempatik sinir sisteminde artmış deşarjlar ve arter duvarında artmış vazokonstrüktör tonus rol oynamaktadır (Miyachi, 2013). Elde ettiğimiz bulgular benzer bir sempatik sinir sistemi artışı ile ilişkili olabilir.

SONUÇ

Bulunan farklılıklar aynı tekrar sayısında yapılan fakat farklı hızda yapıldığı için farklı mekanik iş yükü oluşturan izokinetik tipte egzersizin kardiyovasküler sistem üzerindeki etkisi ile açıklanabilir.

KAYNAKÇA

1. Caro CG, Pedley TJ, Schroter RC, Seed WA. (1978) The Mechanics of the Circulation. New York: Oxford University Press:243-349.
2. Safar ME, Levy BI, Struijker-Boudier H. (2003). Current perspectives on arterial stiffness and pulse pressure in hypertension and cardiovascular diseases. Circ;107:2864-9.
3. Sahin Ö. (2010) Rehabilitasyonda izokinetik degerlendirmeler. Cumhuriyet Tıp Derg;32:386-96.
4. Miyachi M. (2013) Effects of resistance training on arterial stiffness: a meta-analysis. Br J Sports Med;47:393-6.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGILARI VE SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Merve KARAMAN* Akan BAYRAKDAR* Metin YAMAN* Erdal ZORBA*

**Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algılarının ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının bazı değişkenlere göre incelenerek aralarındaki ilişkinin ortaya koyulmasıdır. Bu çalışma nicel bir araştırma olup çalışmaya yaş ortalamaları 22.13±3.11 olan 85 erkek ve 94 kadın olmak üzere 179 öğrenci katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında Iso-Ahola ve Weissinger (1990)'ın geliştirdiği Kara, Gürbüz ve Öncü (2014)'nün Türkçeye uyarladığı "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ve Iso-Ahola ve Weissinger (1990)'ın geliştirdiği Kara, Gürbüz ve Öncü (2014)'nün Türkçeye uyarladığı "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ve Öcal (2012)'nin geliştirdiği "Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeklerin bu çalışma için iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla .60 ve .95' tir. Verilerin analizinde bağımsız tek örneklem testi, tek yönlü varyans analizi, Tukey Testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizlere bakıldığında öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı ölçeği puanlarının beden kitle indeksi ve haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre değişmediği, öğrencilerin cinsiyetine ve günlük serbest zaman sürelerine göre sıkılma alt boyutu puanlarının değiştiği görülmektedir. Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçeği puanlarının ise beden kitle indeksine göre değişmediği, sosyal çevre alt boyutu puanlarının cinsiyete, zaman alt boyutu puanlarının günlük serbest zaman süresine, tesis, gelir, zaman alt boyut puanlarının haftalık serbest zaman yeterliliğine ve gelir sosyal çevre alt boyut ve serbest zaman sıkılma algısı toplam puanlarının serbest zaman kullanım verimliliğine göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bunula birlikte öğrencilerin serbest zamanlarda sıkılma algısı ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları puanları arasında ilişki bulunmamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre kadın öğrencilerin, günlük serbest zaman süresi fazla olanların serbest zamanlarda sıkılma algısının ve kadın öğrencilerin, günlük serbest zaman süresi az olanların, haftalık serbest zaman süresi yetersiz olanların ve serbest zamanı verimsiz kullandığını

düşünenlerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının daha fazla olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zamanda sıkılma algısı, Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BOREDOM PERCEPTIONS DURING LEISURE TIME OF THE STUDENTS OF SPORTS SCIENCES FACULTY AND LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY LIMITERS

ABSTRACT

The study aim was to scrutinize boredom perceptions during leisure time of the students of the Faculty of Sports Sciences and leisure time physical activity limiters according to some variables and to put forward the relationship between them. This study is a quantitative research and a total of 179 students, 85 males with an age average of 22.13±3.11 and 94 females, participated in the study. In the study, the "Scale of Boredom Perception during Leisure Time", developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and adapted to Turkish by Kara, Gürbüz and Öncü (2014), and the "Scale of Boredom Perception during Leisure Time", developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and adapted to Turkish by Kara, Gürbüz and Öncü (2014), and the "Scale of Leisure Time Physical Activity Limiters", developed by Öcal (2012) were used for data collection. The internal consistency coefficients of the scales for this study were respectively 0.60 and 0.95. For data analysis, independent one sample test, one-way analysis of variance, Tukey Test, and Pearson correlation analysis were used. Based on the analyses, it is seen that the scores of the students in the scale of leisure time boredom perception did not change according to the body mass index and weekly leisure time sufficiency, and the scores in boredom sub-dimension changed based on the students' gender and daily leisure time durations. It was found that the scores in the scale of leisure time physical activity limiters did not change according to the body mass index; the scores in social environment sub-dimension changed based on gender; the scores in the time sub-dimension changed based on the daily leisure time duration; and the scores in the facility, income, and time sub-dimensions changed based on weekly leisure time sufficiency; and the income and social environment sub-dimension and leisure time boredom perception total scores changed according to leisure time use efficiency. Furthermore, there was no relation found between the scores of

boredom perception of the students during leisure time and leisure time physical activity limiters.

Keywords: Leisure time boredom perception, leisure time physical activity limiters

GİRİŞ

Günümüzde serbest zaman anlayışındaki gelişim süreci içerisinde boş zamanın, özellikle gelişmiş ve sanayileşmiş ülkelerle, kısmen de olsa Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde uygarlık ve gelişmişliğin bir nimeti olarak değerlendirilmesi şeklinde devam ettiğini görmekteyiz. Nitekim günlük ve haftalık çalışma saatlerindeki azalmalar ile tatil günlerinin çoğalması, toplumsal normlardaki değişim gibi nedenlerle serbest zamanların sosyal ve toplumsal hayat içerisindeki önemi, daha da belirginleşmeye ve artmaya hızlı bir şekilde devam etmektedir (Karaküçük, 2008: 27). Zamanın giderek artan önemi, iş dışındaki zamanın yani serbest zamanın da önemini ve etkin kullanımının sağlanması gerektiğini ortaya koymuştur. Özellikle endüstrileşme ile birlikte otomasyonun getirdiği giderek azalan iş saatleri, ücretli tatiller gibi değişiklikler, insanların serbest zamanlarının artmasına yol açmıştır. Böylelikle de iş dışındaki artan bu zaman parçasının değerlendirilmesi sorunu ortaya çıkmıştır (Süzer, 2000). Serbest zaman tarihine bakıldığında, yaşam tarzlarımız üzerinde derin izler bıraktığını görmekteyiz. Boş zaman, hayatımızın iş kadar önemli bir parçasıdır ve yaşam kalitemizin artırılması üzerinde aynı derecede mühim bir rol oynamaktadır. Serbest zaman kültürümüzün güçlendirilmesi ve yeniden şekillendirmesinde etkili ve hatta belirgin bir rol oynamaktadır (Torkildsen, 2005: 46). Modern anlamda serbest zaman, çok sayıda çalışan insanın zevk aldığı, kabiliyetlerini geliştirdiği veya eğlendiği, iş dışındaki olumlu faaliyetlerdir. Modern serbest zamanın, ayırt edici karakteri de sadece pasif olarak zaman geçirmek değil, faaliyet ve yaratıcılıktır (Süzer, 2000). Serbest zamanlar da yapılacak bu aktif faaliyetlerin amacı bireyleri sağlıklı bir yaşama kavuşturmaktır. Sağlık düzeyinin yukarıya çekilmesinde bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri önem kazanmaktadır ve dolayısıyla serbest zamanları değerlendirirken seçilen rekreasyonel amaçlı aktivitelerinin aktif katılım içeren fiziksel aktivitelerden oluşması avantaj sağlamaktadır. Fiziksel aktivite bireylerin sadece fiziksel durumlarını iyileştirici değil aksine yapısı gereği toplumu birleştirici, bireyleri ruhen yenileyen ve sosyalleşmeyi destekleyen aktif katılıma ortam sağlayan bir rekreasyonel aktivitedir. Bu bağlamda fiziksel aktivite ve sporun büyük bir işlevi bulunmaktadır. Bu büyük işleve rağmen bireyler yaşantıları içerisinde serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılmada engellerle karşılaşmaktadır. Alan yazında bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyici ve kısıtlayıcı unsurlar üzerinde birçok çalışma bulunmaktadır (Gümüş vd., 2014; Özşaker, 2012; Öcal, 2012; Gürbüz ve Karaküçük, 2007).

Bu kısıtlayıcılar bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimini etkileyerek serbest zamanlarda sıkılma algısı kavramını ortaya çıkarmaktadır. Serbest zamanda sıkılma algısı, bireylerin sahip oldukları serbest zaman deneyimlerine yönelik yetersiz motivasyon, düşük uyarılmışlık, güdülenmeme ya da bunların yeterli olmadığının öznel olarak algılanmasıdır ve katılınan etkinliğin yoğunluğu, etkinliğe yüklenen anlam düşükse veya beklenen seviyenin altında ise can sıkıntısı ortaya çıkmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Serbest zamanda sıkılma algısının işkoliklik (Kara ve Gücal, 2016), fiziksel aktivite (McCaul, 1998), alkol kullanma (Ayverdi ve Kara, 2015), yaşam doyumu (Yaşartürk vd., 2017), depresyon ve intihar (Patterson ve Pegg, 1999), serbest zamana yüklenen anlam ile ilişkisini farklı gruplarda araştıran çalışmalar literatürde mevcuttur (Gücal ve Kara, 2015). Günlük yaşantımız içinde, çalışma ve diğer etkinliklerimizin sıkıcı ve kendini tekrarlayan çabalara dönüşmesi, serbest zaman değerlendirme etkinliklerini yaşamımızın önemli bir parçası ve bir yenilenme aracı haline getirmiştir (Özşaker, 2012). Serbest zamanları iki tarafı keskin bir kılıca benzetilmektedir ve olumlu kullanılırsa, kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi problemler doğurabilmektedir (Karaküçük, 2008: 52). Dolayısıyla geleceğimizi oluşturan üniversite öğrencilerinin de serbest zaman kullanımları, karşılaştıkları engeller önem kazanmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algılarının ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının bazı değişkenlere göre incelenerek aralarındaki ilişkinin ortaya koyulmasıdır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Araştırmanın bu bölümü, araştırma modeli, araştırma gurubu, araştırmanın hipotezleri, veri toplama yöntemi, veri toplama araçlarına ait bilgiler, araştırmanın analiz yöntemlerini ve bulguları içermektedir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemi kullanarak çok sayıda elemandan oluşan evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerine yapılan tarama düzenlemelerinden oluşan genel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2004: 79).

Araştırma Grubu

Araştırmaya Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören yaş ortalamaları 22.13±3.11 olan 85 erkek ve 94 kadın olmak üzere 179 öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Yöntemi ve Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama süreci Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2018 yılı şubat ayında gerçekleştirilmiştir. Toplam 220 veri toplama aracı dağıtılıp toplanmasına karşın 41 adedinin eksik doldurulmasından kaynaklı olarak geçersiz kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere uygulanan ölçme aracına ilişkin bilgiler ve beden kitle indeksi hesaplamaları için kullanılan formül aşağıda verilmiştir.

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSA): Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından bireylerin serbest zamanda sıkılma algılamaları arasındaki bireysel farklılıkları belirlemek amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından yapılmıştır. 10 maddeden oluşan likert türü bir ölçek olup, maddeler 1-5 aralığında puanlanmaktadır. Ölçek "Sıkılma" ve "Doyum olmak üzere iki at boyuttan oluşmaktadır. ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sıkılma boyutu için .72, doyum boyutu için .72 olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının sıkılma alt boyutu için .72, doyum alt boyutu için .70 olduğu tespit edilmiştir.

Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği (SZFAK): Öcal (2012) tarafından bireylerin serbest zaman fiziksel aktivitelerine (SZFA) katılmayı kısıtlayan nedenleri araştırmaya yönelik geliştirilen ölçek 38 maddeden oluşmaktadır. Likert türü bir ölçek olup, maddeler 1-6 puan aralığında puanlanmaktadır. Ölçek Fiziksel Algı, Tesis, Gelir, Aile, Yetenek Algısı, Zaman, İrade, Sosyal Çevre olmak üzere sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. ölçeğin iç tutarlılık katsayıları fiziksel algı boyutu için .92, tesis boyutu için .88, gelir boyutu için .92, aile boyutu için .87, yetenek algısı boyutu için .86, zaman boyutu için .88, irade boyutu için .83 ve sosyal çevre boyutu için .85 olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .89, .88, .89, .76, .77, .83, .88, .83'tür.

Beden Kitle İndeksi (BKI): BKİ, vücut ağırlığının boyun metre cinsinden karesine oranlanmasıyla elde edilmiştir. Vücut Ağırlığı (kg) / Boy Uzunluğu (m)² formülü kullanılmıştır (Güneş, 2005; Atamer, 2004; Larsen, 2007).Vücut kompozisyonu Cole ve ark. (2000)'nın 2- 18 yaş grubu çocuklara yaptıkları çalışma ile belirlemiş oldukları Beden kitle indeksi BKI) kriterlerine göre değerlendirilmiştir (Cole ve ark., 2000).

Tablo 1. Body Mass Index Classification

Çok Düşük	Sınırda	İyi	Kilolu	Obez	
12 ve daha az	13-16	17-25	26-30	30+	BKI (vücut ağırlığı/boy uzunluğu2)

Verilerin Analizi

Araştırma grubunun demografik özellikleri için frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Değişkenlerin gruplara göre dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği değerlendirilerek dağılımların parametrik özellik sergilediği görülmüştür. Bunlardan yola çıkarak bağımsız değişkenlere göre öğrencilerin serbest zaman sıkılma algılarının ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız tek örneklem testi (t-test) ve tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Çoklu değişkenler incelendiğinde anlamlı farklılık bulunanlarda bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Tukey testi yapılmıştır. Ayrıca öğrencilerin serbest zaman sıkılma algıları ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson koralesyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Öğrencilerin cinsiyete göre serbest zamanda sıkılma algıları

	Cinsiyet	N		ss	df	t	p
Sıkılma	Kadın	94	15,75	4,55	177	-2,125	,035*
	Erkek	85	14.20	5,23			
Doyum	Kadın	94	15.02	4,78	177	1,543	,125
	Erkek	85	16,14	4,91			
SZSA	Kadın	94	30,77	6,67	177	-,466	,642
	Erkek	85	30,34	5,73			

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır

Öğrencilerin cinsiyete göre SZSA'larını incelemek için yapılan t testine göre SZSA toplam puanlarında ve doyum alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken, sıkılma alt boyutunda farklılık bulunmaktadır. Buna göre sıkılma alt boyutunda kadın öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algıları erkek öğrencilerden daha yüksektir (Tablo 2).

Tablo 3. Öğrencilerin beden kitle indeksine göre serbest zamanda sıkılma algıları

	Beden Kitle İndeksi	N	$\overline{x}$	ss	df	t	p
Sıkılma	İyi	153	15,09	4,83	177	,490	,625
	Kilolu	26	14,57	5,58			
Doyum	İyi	153	15,59	4,88	177	,277	,782
	Kilolu	26	15,30	4,84			
SZSA	İyi	153	30,68	6,03	177	,605	,546
	Kilolu	26	29,88	7,39			

Öğrencilerin beden kitle indekslerine göre SZSA' larını incelemek için yapılan t testine göre SZSA toplam puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Tablo 3).

Tablo 4. Öğrencilerin günlük serbest zaman sürelerine göre serbest zamanda sıkılma algıları

	Haftalık serbest zaman yeterliliği	N	$\overline{x}$	ss	F	p
Sıkılma	Kesinlikle yetersiz	22	15,54	4,59	1,184	,319
	Yetersiz	44	14,95	5,21		
	Normal	55	14,49	5,10		
	Yeterli	35	14,37	4,51		
	Kesinlikle yeterli	23	16,86	4,81		
Doyum	Kesinlikle yetersiz	22	15,81	5,09	,277	,892
	Yetersiz	44	15,86	5,07		
	Normal	55	15,69	4,99		
	Yeterli	35	14,80	4,84		
	Kesinlikle yeterli	23	15,52	4,21		
SZSA	Kesinlikle yetersiz	22	31,36	6,11	1,093	,362
	Yetersiz	44	30,81	5,52		
	Normal	55	30,18	6,10		
	Yeterli	35	29,17	6,58		
	Kesinlikle yeterli	23	32,39	7,29		

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır.

Öğrencilerin günlük serbest zaman sürelerine SZSA' larını incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZSA toplam puanlarında ve doyum alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken, sıkılma alt boyutunda farklılık bulunmaktadır. Buna göre sıkılma alt boyutunda günlük serbest zamanı 3-4 saat arasında olan öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algıları 1-2 saat olan öğrencilerden daha yüksektir (Tablo 4).

Öğrencilerin haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre SZSA' larını incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZSA toplam puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Öğrencilerin haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre serbest zamanda sıkılma algıları

	Haftalık serbest zaman yeterliliği	N	$\overline{x}$	ss	F	p
Sıkılma	Kesinlikle yetersiz	22	15,54	4,59	1,184	,319
	Yetersiz	44	14,95	5,21		
	Normal	55	14,49	5,10		
	Yeterli	35	14,37	4,51		
	Kesinlikle yeterli	23	16,86	4,81		
Doyum	Kesinlikle yetersiz	22	15,81	5,09	,277	,892
	Yetersiz	44	15,86	5,07		
	Normal	55	15,69	4,99		
	Yeterli	35	14,80	4,84		
	Kesinlikle yeterli	23	15,52	4,21		
SZSA	Kesinlikle yetersiz	22	31,36	6,11	1,093	,362
	Yetersiz	44	30,81	5,52		
	Normal	55	30,18	6,10		
	Yeterli	35	29,17	6,58		
	Kesinlikle yeterli	23	32,39	7,29		

Tablo 6. Öğrencilerin haftalık serbest zamanı verimli kullanma durumlarına göre serbest zamanda sıkılma algıları

	Serbest zaman kullanımı	N	$\overline{x}$	ss	F	p	Tukey
Sıkılma	Verimli kullanıyorum	46	13,86	6,60	1,803	,168	
	Kararsızım	83	15,25	4,10			
	Verimli kullanmıyorum	50	15,68	4,31			
Doyum	Verimli kullanıyorum	46	16,89	6,47	3,489	,033*	Kararsızım ve verimli kullanıyorum
	Kararsızım	83	14,61	4,25			
	Verimli kullanmıyorum	50	15,88	3,72			
SZSA	Verimli kullanıyorum	46	30,76	7,09	1,181	,309	
	Kararsızım	83	29,86	5,68			
	Verimli kullanmıyorum	50	31,56	6,25			

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır.

Öğrencilerin serbest zamanı verimli kullanım durumlarına göre SZSA' larını incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZSA toplam puanlarında ve sıkılma alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken, doyum alt boyutunda farklılık bulunmaktadır. Buna göre doyum alt boyutunda serbest zamanını verimli kullandığını düşünen öğrencilerin kararsız olan öğrencilerden serbest zaman doyumları daha yüksektir (Tablo 6).

Tablo 7. Öğrencilerin cinsiyete göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	df	t	p
Fiziksel Algı	Kadın	94	10,28	4,82	177	,391	,697
	Erkek	85	10,62	6,62			
İrade	Kadın	94	9,28	4,64	177	-1,579	,116
	Erkek	85	8,21	4,44			
Tesis	Kadın	94	21,88	8,10	177	-1,159	,248
	Erkek	85	20,41	8,80			
Gelir	Kadın	94	15,78	7,21	177	-1,946	,053
	Erkek	85	13,78	6,44			
Sosyal Çevre	Kadın	94	11,78	5,81	177	-2,582	,011*
	Erkek	85	9,69	4,94			
Aile	Kadın	94	7,24	3,68	177	1,315	,190
	Erkek	85	8,03	4,35			
Zaman	Kadın	94	7,46	3,98	177	-,501	,617
	Erkek	85	7,17	3,78			
Yetenek Algısı	Kadın	94	7,93	4,28	177	-,278	,781
	Erkek	85	7,75	4,54			
SZFAK	Kadın	94	91,68	30,22	177	-1,235	,218
	Erkek	85	85,69	34,62			

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır

Öğrencilerin cinsiyete göre SZFAK'larını incelemek için yapılan t testine göre SZFAK toplam puanlarında ve fiziksel algı, irade, tesis, gelir, aile, zaman, yetenek algısı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, sosyal çevre alt boyutunda farklılık bulunmaktadır. Buna göre sosyal çevre alt boyutunda kadın öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları erkek öğrencilerden daha yüksektir (Tablo 7).

Tablo 8. Öğrencilerin beden kitle indeksine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları

	Beden Kitle İndeksi	N	$\overline{x}$	ss	df	t	p
Fiziksel Algı	İyi	153	10,27	5,81	177	-,975	,331
	Kilolu	26	11,46	5,25			
İrade	İyi	153	8,79	4,63	177	,148	,883
	Kilolu	26	8,65	4,24			
Tesis	İyi	153	21,32	8,64	177	,544	,587
	Kilolu	26	20,34	7,60			
Gelir	İyi	153	14,83	6,98	177	-,037	,970
	Kilolu	26	14,88	6,60			
Sosyal Çevre	İyi	153	10,94	5,70	177	,910	,364
	Kilolu	26	9,88	4,06			
Aile	İyi	153	7,59	4,08	177	-,204	,839
	Kilolu	26	7,76	3,72			
Zaman	İyi	153	7,26	3,90	177	-,569	,570
	Kilolu	26	7,73	3,76			
Yetenek Algısı	İyi	153	7,75	4,36	177	-,671	,503
	Kilolu	26	8,38	4,62			
SZFAK	İyi	153	88,79	33,22	177	-,047	,963
	Kilolu	26	89,11	27,86			

Öğrencilerin beden kitle indekslerine göre SZFAK' larını incelemek için yapılan t testine göre SZFAK toplam puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Tablo 8).

Tablo 9. Öğrencilerin günlük serbest zaman sürelerine göre serbest zamanda sıkılma algıları

	Günlük serbest zaman süresi	N	$\overline{x}$	ss	F	p	Tukey
Fiziksel Algı	1-2 saat	46	12,06	5,41	,859	,510	
	3-4 saat	87	10,02	5,41			
	5-6 saat	34	9,85	4,98			
	7 saat ve fazla	12	10,16	4,23			
İrade	1-2 saat	46	10,06	3,63	,355	,878	
	3-4 saat	87	8,48	4,27			
	5-6 saat	34	8,64	4,94			
	7 saat ve fazla	12	8,66	4,63			
Tesis	1-2 saat	46	22,51	8,66	2,152	,062	
	3-4 saat	87	19,97	8,44			
	5-6 saat	34	21,26	8,91			
	7 saat ve fazla	12	19,25	8,43			
Gelir	1-2 saat	46	14,55	7,00	1,180	,321	
	3-4 saat	87	14,31	6,97			
	5-6 saat	34	14,58	6,58			
	7 saat ve fazla	12	14,41	7,22			
Sosyal çevre	1-2 saat	46	11,92	6,39	,684	,636	
	3-4 saat	87	10,08	5,14			
	5-6 saat	34	11,20	5,87			
	7 saat ve fazla	12	10,75	6,07			
Aile	1-2 saat	46	8,07	4,82	1,071	,378	
	3-4 saat	87	7,32	3,95			
	5-6 saat	34	7,29	3,60			
	7 saat ve fazla	12	7,00	2,66			
Zaman	1-2 saat	46	10,06	4,58	3,840	,003*	1-2 saat ve 3-4, 5-6 saat*
	3-4 saat	87	7,01	3,65			
	5-6 saat	34	6,32	3,63			
	7 saat ve fazla	12	5,33	2,18			
Yetenek algısı	1-2 saat	46	7,77	4,33	,541	,745	
	3-4 saat	87	7,79	4,49			
	5-6 saat	34	7,14	4,12			
	7 saat ve fazla	12	8,41	3,89			
SZSA	1-2 saat	46	94,00	36,59	1,670	,144	
	3-4 saat	87	85,00	31,68			
	5-6 saat	34	86,32	34,63			
	7 saat ve fazla	12	84,00	25,22			

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır.

Öğrencilerin günlük serbest zaman sürelerine göre SZFAK' larını incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZFAK toplam puanlarında ve fiziksel algı, irade, tesis, gelir, aile, sosyal çevre, yetenek algısı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, zaman alt boyutunda farklılık bulunmaktadır. Buna göre zaman alt boyutunda günlük serbest zamanı 1-2 saat arasında olan öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları 3-4 saat ve 5-6 saat olan öğrencilerden daha yüksektir (Tablo 9).

Tablo 10. Öğrencilerin haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre serbest zamanda sıkılma algıları*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır.

	Haftalık serbest zaman yeterliliği	N	$\overline{x}$	ss	F	p	Tukey
Fiziksel Algı	Kesinlikle yetersiz	22	11,22	5,82	,335	,854	
	Yetersiz	44	10,25	5,61			
	Normal	55	10,89	6,77			
	Yeterli	35	9,91	4,48			
	Kesinlikle yeterli	23	9,82	5,16			
İrade	Kesinlikle yetersiz	22	10,40	5,05	1,150	,335	
	Yetersiz	44	8,18	4,22			
	Normal	55	9,10	4,83			
	Yeterli	35	8,14	4,44			
	Kesinlikle yeterli	23	8,52	4,18			
Tesis	Kesinlikle yetersiz	22	25,54	9,20	2,903	,023*	KYsiz ve yeterli*
	Yetersiz	44	20,77	7,41			
	Normal	55	22,09	9,11			
	Yeterli	35	18,22	7,21			
	Kesinlikle yeterli	23	20,13	8,60			
Gelir	Kesinlikle yetersiz	22	19,09	7,05	3,036	,019*	KYsiz ve yetersiz,
	Yetersiz	44	13,81	6,28			Normal*
	Normal	55	13,58	6,43			
	Yeterli	35	14,74	7,12			
	Kesinlikle yeterli	23	15,86	7,54			

Sosyal çevre	Kesinlikle yetersiz	22	12,81	6,32	1,444	,222	
	Yetersiz	44	9,88	5,35			
	Normal	55	10,32	5,12			
	Yeterli	35	10,60	5,35			
	Kesinlikle yeterli	23	12,00	5,82			
Aile	Kesinlikle yetersiz	22	9,22	4,53	1,698	,152	
	Yetersiz	44	6,93	3,99			
	Normal	55	7,92	4,21			
	Yeterli	35	6,80	3,25			
	Kesinlikle yeterli	23	7,91	3,94			
Zaman	Kesinlikle yetersiz	22	10,09	5,34	5,454	,000*	KYsiz ve yeterli, Kyeterli*
	Yetersiz	44	8,22	3,64			
	Normal	55	6,58	3,52			
	Yeterli	35	6,54	3,24			
	Kesinlikle yeterli	23	5,95	2,89			
Yetenek algısı	Kesinlikle yetersiz	22	8,81	4,66	,976	,422	
	Yetersiz	44	7,47	4,35			
	Normal	55	8,21	4,86			
	Yeterli	35	6,82	2,52			
	Kesinlikle yeterli	23	8,30	5,19			
SZFAK	Kesinlikle yetersiz	22	107,22	32,14	2,365	,065	
	Yetersiz	44	85,54	32,29			
	Normal	55	88,72	35,38			
	Yeterli	35	81,80	26,46			
	Kesinlikle yeterli	23	88,52	29,85			

Öğrencilerin haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre SZFAK' larını incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZFAK toplam puanlarında ve fiziksel algı, irade, aile, sosyal çevre, yetenek algısı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, tesis, gelir ve zaman alt boyutunda farklılık bulunmaktadır. Buna göre tesis alt boyutunda haftalık serbest zamanının kesinlikle yetersiz olduğunu düşünen öğrencilerin yeterli olduğunu düşünenlerden, gelir alt boyutunda haftalık serbest zamanının kesinlikle yetersiz olduğunu düşünen öğrencilerin yetersiz ve normal olduğunu düşünenlerden, zaman alt boyutunda haftalık serbest zamanının kesinlikle yetersiz olduğunu düşünen öğrencilerin normal, yeterli ve kesinlikle yeterli olduğunu düşünenlerden serbest zamanda fiziksel aktivite kısıtlayıcıları daha yüksektir (Tablo 10).

Tablo 11. Öğrencilerin haftalık serbest zamanı verimli kullanma durumlarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları

	Serbest zaman kullanımı	N	$\overline{x}$	ss	F	p	Tukey
Fiziksel Algı	Verimli kullanıyorum	46	10,52	7,44	,199	,820	
	Kararsızım	83	10,66	5,20			
	Verimli kullanmıyorum	50	10,02	4,79			
İrade	Verimli kullanıyorum	46	7,93	5,74	1,382	,254	
	Kararsızım	83	8,81	4,20			
	Verimli kullanmıyorum	50	9,48	3,83			
Tesis	Verimli kullanıyorum	46	19,73	10,25	1,349	,262	
	Kararsızım	83	21,14	7,64			
	Verimli kullanmıyorum	50	22,58	7,96			
Gelir	Verimli kullanıyorum	46	12,86	7,18	6,597	,002*	VK,K-VKm*
	Kararsızım	83	14,25	6,57			
	Verimli kullanmıyorum	50	17,62	6,46			

Sosyal çevre	Verimli kullanıyorum	46	8,28	5,37	10,313	,000*	VK-K,VKm*
	Kararsızım	83	10,77	4,98			
	Verimli kullanmıyorum	50	13,14	5,51			
Aile	Verimli kullanıyorum	46	7,10	4,78	1,232	,294	
	Kararsızım	83	7,46	3,75			
	Verimli kullanmıyorum	50	8,34	3,65			
Zaman	Verimli kullanıyorum	46	6,67	4,13	1,681	,189	
	Kararsızım	83	7,22	3,69			
	Verimli kullanmıyorum	50	8,10	3,90			
Yetenek Algısı	Verimli kullanıyorum	46	6,67	4,36	2,713	,069	
	Kararsızım	83	7,97	4,40			
	Verimli kullanmıyorum	50	8,72	4,24			
SZFAK	Verimli kullanıyorum	46	79,80	41,10	3,914	,022*	VK-VKm*
	Kararsızım	83	88,32	29,49			
	Verimli kullanmıyorum	50	98,00	25,49			

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır.

Öğrencilerin serbest zamanı verimli kullanım durumlarına göre SZFAK' larını incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZFAK fiziksel algı, irade, tesis, aile, zaman ve yetenek algısı alt boyutlarında da anlamlı farklılık bulunmazken, gelir, sosyal çevre alt boyutunda ve toplam puanda farklılık bulunmaktadır. Buna göre gelir alt boyutunda serbest zamanını verimli kullandığını düşünen ve kararsız olan öğrencilerin verimli kullanmadığını düşünenlerden, sosyal çevre alt boyutunda serbest zamanını verimli kullandığını düşünen öğrencilerin kararsız ve verimli kullanmadığını düşünenlerden, toplam puanda ise serbest zamanını verimli kullandığını düşünen öğrencilerin verimli kullanmadığını düşünen öğrencilerden serbest zaman fiziksel aktivite kıstlayıcıları daha düşüktür (Tablo 11).

Tablo 12. Öğrencilerin serbest zamanlarda sıkılma algıları ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasındaki korelasyon analizi

		Sıkılma	Doyum	SZSA	Fiziksel algı	İrade	Tesis	Gelir	Sosyal çevre	Aile	Zaman	Yetenek algısı	SZFAK
Sıkılma	PC	1											
	Sig.												
	N	179											
Doyum	PC	-,192*	1										
	Sig.	,010											
	N	179	179										
SZSA	PC	,642**	,629**	1									
	Sig.	,000	,000										
	N	179	179	179									
Fizik. algı	PC	-,014	-,125	-,109	1								
	Sig.	,851	,095	,147									
	N	179	179	179	179								
İrade	PC	,007	-,157*	-,118	,707**	1							
	Sig.	,930	,036	,117	,000								
	N	179	179	179	179	179							
Tesis	PC	,049	-,056	-,005	,483**	,481**	1						
	Sig.	,518	,459	,947	,000	,000							
	N	179	179	179	179	179	179						
Gelir	PC	,076	-,141	-,050	,370**	,413**	,577**	1					
	Sig.	,315	,060	,504	,000	,000	,000						
	N	179	179	179	179	179	179	179					
Sosyal çevre	PC	,072	-,168*	-,074	,360**	,395**	,534**	,593**	1				
	Sig.	,339	,025	,325	,000	,000	,000	,000					
	N	179	179	179	179	179	179	179	179				
Aile	PC	-,010	-,063	-,057	,614**	,534**	,574**	,508**	,471**	1			
	Sig.	,896	,403	,449	,000	,000	,000	,000	,000				
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179			
Zaman	PC	,047	-,088	-,031	,357**	,448**	,457**	,403**	,508**	,336**	1		
	Sig.	,531	,242	,678	,000	,000	,000	,000	,000	,000			
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179		
Yet. algısı	PC	-,038	-,082	-,094	,523**	,594**	,437**	,422**	,407**	,629**	,365**	1	
	Sig.	,617	,274	,211	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	
SZFAK	PC	,039	-,147*	-,084	,733**	,747**	,814**	,757**	,730**	,772**	,629**	,707**	1
	Sig.	,606	,050	,264	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179

*p<0.05, **p<0.01

Öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan Pearson Correlation analizi sonuçlarına göre, SZSA ölçeği doyum alt boyutu ile SZFAK alt boyutlarından irade ($r=-0.157$, $p<0.05$), sosyal çevre ($r=-0.168$, $p<0.05$) ve SZFAK toplam puanı ($r=-0.147$, $p<0.05$) arasında negatif yönlü çok çok zayıf ilişki bulunmaktadır (Tablo 12).

SONUÇ

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algılarının ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının bazı değişkenlere göre incelenerek aralarındaki ilişkinin ortaya koyulmasını amaçlayan bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, serbest zamanda sıkılma algısı beden kitle indeksi ve haftalık serbest zaman yeterliliğine göre değişmezken, cinsiyete ve günlük serbest zaman sürelerine göre sıkılma alt boyutunda, serbest zamanı verimli kullanma durumlarında göre doyum alt boyutunda değişmektedir. Buna göre sıkılma alt boyutunda kadın öğrencilerin, erkek öğrencilerden, gülük serbest zamanı 3-4 saat olanların, 1-2 saat olanlardan ve doyum alt boyutunda serbest zamanını verimli kullanma konusunda kararsız olanların verimli kullandığını düşünenlerden serbest zamanda sıkılma algısı daha yüksektir.

Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ise beden kitle indeksine göre değişmezken, cinsiyete göre sosyal çevre alt boyutunda, günlük serbest zaman sürelerine göre zaman alt boyutunda, haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre tesis, gelir ve zaman alt boyutunda ve serbest zamanı verimli kullanma durumlarına göre gelir, sosyal çevre alt boyutları ve toplam puanda değişmektedir. Buna göre, sosyal çevre alt boyutunda kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden, zaman alt boyutunda günlük serbest zaman süresi 1-2 saat olanların 3-4 saat olanlardan, tesis boyutunda haftalık serbest zamanını kesinlikle yetersiz bulanların, yeterli bulanlardan, gelir alt boyutunda haftalık serbest zamanını kesinlikle yetersiz bulanların normal ve yeterli bulanlardan, zaman alt boyutunda haftalık serbest zamanını kesinlikle yetersiz bulanların, normal, yeterli ve kesinlikle yeterli bulanmalardan, gelir alt boyutunda serbest zamanını verimli kullanmadığını ifade edenlerin verimli ve kararsız olduğunu ifade edenlerden, sosyal çevre alt boyutunda serbest zamanını verimli kullanmadığını ve kararsız olduğunu ifade edenlerin verimli kullandığını ifade edenlerden ve toplam puanda serbest zamanını verimli kullanmadığını ifade edenlerin verimli kullandığını ifade edenlerden serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları daha fazladır.

Ayrıca öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonuçlarına göre, SZSA ölçeği doyum alt boyutu ile SZFAK alt boyutlarından irade, sosyal çevre ve SZFAK toplam puanı arasında negatif yönlü çok çok zayıf ilişki bulunmaktadır. Sonuç olarak öğrencilerin serbest zaman doyumları serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arttıkça düşmektedir.

KAYNAKÇA

1. Atamer, Y., Erden, A. C., Demir, B., KoÇyigit, Y., & Atamer, A. (2004). The relationship between plasma levels of leptin and androgen in healthy and preeclamptic pregnant women. *Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica*, *83*(5), 425-430.
2. Ayverdi, B., Kara, F. (2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Alkol Kullanma Nedenlerini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, 14-16 Mayıs, Mersin.
3. Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *Bmj*, *320*(7244), 1240.
4. Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. International Journal of Science Culture and Sport, 1, 814-825.
5. Güneş, Z. (2005). *Spor ve beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
6. Gürbüz, B, Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12 (1), 3-10.
7. Iso-Ahola, SE., Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of The Leisure Boredom Scale. Journal of Leisure Research, 22(1), 1–17.
8. Kara, F. M., Gürbüz, B, Öncü, E. (2014). Leisure Boredom Scale: the Factor Structure and the Demographic Differences. The Turkish Journal of Sport and Exercise. 16(2): 28-35.
9. Kara, F., Gücal, A. (2016). Akademisyenlerde İşkolikliğin Belirlenmesinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Rolü. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1(1), 47-62
10. Karaküçük, S. (2008). "Rekreasyon" boş zamanları değerlendirme, Ankara: Gazi Kitabevi, 27-52.
11. Karasar, N. (2004). Bilimsel Araştırma Yöntemi (13. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
12. Larsson, S. C., Orsini, N., & Wolk, A. (2007). Body mass index and pancreatic cancer risk: a meta-analysis of prospective studies. *International journal of cancer*, *120*(9).
13. McCaul, L. K. (1998). Relationships among adolescent substance use, leisure boredom, and physical activity. Unpublished Master Thesis. Ontario: Brock University St. Catharines Faculty of Education.
14. Öcal, K. (2012). Ölçek geliştirme: Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (SZFA-K). Spor Bilimleri Dergisi, 23 (2), 50–60.
15. Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14, (1): 126-131.
16. Patterson, I, R., and Pegg, S. (1999). Nothing to do." The relationship between leisure boredom and alcohol and drug addiction: Is there a link to youth suicide in rural Australia? Youth Studies Australia, 18(2), 24–29.
17. Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. P.A.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 8, 123-133.
18. Torkildsen, G. (2005). Leisure and recreation management (Beşinci baskı). London: Chapman & Hall, 46.
19. Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS), December, 3, 239-252

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİN YABANCI DİL KAYGILARININ İNCELENMESİ

Zekeriya GÖKTAŞ*, Alp Kaan KİLCİ,* Nahit ÖZDAYI*

**Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü*

**Arş. Gör. Balıkesir Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü*

**Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

ÖZET

Araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yabancı dil kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında Balıkesir üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 332 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmada Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması, ölçeği hazırlayan Horwitz (1986) tarafından yapılmıştır. Verilerin analizinde, ilişkisiz örneklem t-testi ve ANOVA uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi.05 olarak alınmıştır. Araştırmanın sonucunda beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yabancı dile yönelik kaygılarının en düşük (x =2.65) "Yabancı dil derslerinde bana söz verileceği zaman titriyorum." (3. madde) karsızım olarak (2.60< X ≤ 3.39) belirlenmiştir. En yüksek ise (x=3.55) "Yabancı dil derslerinde konuşurken kendimden asla emin olamıyorum." maddesine ilişkin (1. madde) ile katılıyorum düzeyinde (3.40< X ≤ 4.19) olduğu görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde öğrenciler, İngilizceye yönelik kaygılarının olumlu ya da olumsuz bir kaygı düzeyine sahip olamadığını ifade etmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Yabancı Dil Kaygı, Öğrenci, Sınıf, Cinsiyet

THE INVESTIGATION OF FOREIGN LANGUAGE ANXIETY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT HIGHSCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

The study aimed to investigate the foreign language anxiety of physical education and sports students. The study was conducted with a total of 332 students in

the school of physical education and sports at Balıkesir University in 2017/2018 education periods. The reliability and the validity of the scale were ensured by Horwitz (1986) who developed the scale. The independent sample t-test and ANOVA were used for the data analysis. The significance level in the study was taken as .05. Findings:The third item in the scale was determined as having the lowest (=2.65) score “I tremble when I know that I am going to be called on in language class” as “neither agree nor disagree (2.60< X ≤ 3.39). The first item in the scale was determined as having the highest score (=3.55) “I never feel quite sure of myself when I am speaking in my foreign language class” as “agree” (3.40< X ≤4.19). Conclusions:the students stated that they had neither positive nor negative foreign language anxiety.

Keywords: school of physical education and sports, foreign language anxiety, students, gender, grade

GİRİŞ

Andrade ve Williams’a (2009) göre kaygının; kişisel kaygı, durum kaygısı, iletişim kaygısı, sınıf kaygısı ve sınıf ortamında veya öncesinde gözlemlenebilecek test kaygısı, dinleme, konuşma, yazma kaygısı gibi çok fazla çeşidi bulunmaktadır. Ancak kaygı, dil öğrenimi ile sınırlandırıldığı zaman, bu durum özel bir kaygı tepkimesine girmektedir (Hortwiz vd.,1986:125). Dil öğrenimiyle ilişkilendirilmiş bir kaygı tanımlaması sonucunda kaygı, psikolojik, toplumsal ve kişisel bağlamı da göz ardı edilmeden oldukça özel bir alana indirgenmiş olmaktadır.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Günlük yaşamın hemen her alanında içerisinde az veya çok tehlike algısı var olduğu düşünülen farklı durum veya olaylara karşı bireylerde oluşabilen genel kaygı; sadece okul veya derslere karşı öğrencilerde görülebilen kaygı olarak sınırlandırıldığı ve kapsamı daha da daraltarak *yabancı dil kaygısı* olarak isimlendirildiğinde, bu alanda araştırma yapacak bilim araştırmacıların işinin kolaylaşacağı söylenebilir. Kaygı literatüründe *yabancı dil kaygısı* ifadesi ilk kez Horwitz ve arkadaşları tarafından kullanılmıştır. Horwitz ve arkadaşları kaygıyı ölçmek için yabancı dil sınıf kaygısı ölçeğini geliştirmişlerdir. Yabancı dil kaygısı, bireylerin yabancı dile karşı birbirinden farklı altyapılar, yaşantılar, inançlar ve duygular taşıması nedeniyle farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bazen bir topluluk önünde yabancı dil ile konuşma yapmak zorunda kalma durumlarında veya sınıf içerisinde öğretmen ya daöğrencilerle yabancı dil kullanarak yapılan konuşmalarda bu kaygı kendini gösterebilir.

Türkiye'de yabancı dil kaygısı ile ilgili çalışmaların sayıca sınırlıdır. Yapılan bu çalışmalardan birisi (Dalkılıç, 2001), yabancı dilde başarı ve kaygı arasındaki ilişki üzerine odaklanmıştır. Araştırma sonucu, yurt dışında yapılan çalışmalardaki mevcut bulgulara paralel olarak, yabancı dil kaygısının, başarıyı etkileyen anlamlı bir değişken olduğu ifade edilmektedir. (Koralp, 2005), ileri düzeydeki yabancı dil öğrencilerinin kaygı düzeyi ve farklı kaygı türleri arasındaki ilişkilerin bulunması amaçlanmış, sonuç olarak, olumsuz değerlendirilme korkusu ile sınav kaygısı arasında pozitif ilgileşimin olduğunu bulunmuştur. Atay ve Kurt (2006, 2007) tarafından yapılan iki ayrı çalışmada ise, İngilizce öğretmen adaylarının yazma kaygısı ile grup dönütünün yazma kaygısı üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Bir diğer araştırmada (Öztürk ve Çeçen, 2007), ileri düzey öğrencilerin yazma becerilerinin geliştirilmesi için portfolyo tutmanın yazma kaygısı üzerindeki etkileri araştırılmış ve portfolyo tutmanın yazma kaygısını azaltıcı bir etken olduğunu belirtmiştir. Batumlu ve Erden (2007) tarafından yapılan çalışmada, yabancı dil ve kaygı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın bulguları, dildeki yeterlilik düzeyi ve cinsiyetin anlamlı değişkenler olmadıklarını ve başarı ile kaygı arasında olumsuz ilişki olduğunu göstermiştir. Tunçel (2014) yaptığı Yabancı Dil Öğretimine yönelik kaygı çalışmalarına genel bir bakış çalışmasında yabancı dil kaygısının fiziksel ve duygusal tepkileri, yabancı dil öğreniminde kaygının rolü, yabancı dilde konuşma kaygısı gibi konuları ele alan Türkiye dışından Japonya, Filipinler, Tayvan, Yunanistan, Hindistan gibi farklı ülkelerde gerçekleştirilmiş yabancı dil kaygısı çalışmalarına örnekler verilmiştir. Ayrıca söz konusu çalışmalara yönelik genel bir değerlendirme yapılmıştır. Çalışmada Türk üniversitelerinde gerçekleştirilmiş yabancı dil öğretiminde okuma ve test kaygısı, sözlü iletişim kaygısı, İngilizce öğrenimine yönelik sınav kaygısı ve başarı arasındaki ilişki gibi araştırma konularına sahip çalışmalar incelenerek Türkiye'de gerçekleştirilen kaygı çalışmalarına ilişkin genel bir değerlendirme yapılmıştır.

Günümüzde yabancı dil, okul müfredatları, mesleki yaşamda ilerleme ihtiyacı, hedef toplumda sürekli ya da geçici olarak yaşama, farklı kültürlere olan ilgi ve bazı özel amaçlara bağlı olarak (Harmer, 1991), dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaygın bir biçimde öğretilmektedir. Bu öğretim sürecinin sonunda, yabancı dil öğrenenlerin hedef dilde iletişim becerilerini kazanması; dinleme, konuşma, okuma ve yazma olarak sıralanan dil becerilerini edinmesi; dilbilgisi ve sözcük bilgisi alanlarında bilgi sahibi olması beklenmektedir. Kuşkusuz, öğrenme ortamı, dil öğretiminde başarı ve yeterliliği etkileyen anlamlı bir değişkendir. Ancak dil öğrenme koşullarının öğrenciler için her zaman gerçek ve doğal ortam sağladığını söylemek mümkün değildir. Sözgelimi, ülkemizdeki dil öğrenme ortamı dikkate alındığında, genellikle öğretimin; doğal sınırların üzerindeki kalabalık sınıflarda, öğretmen merkezli ve sınav tabanlı olduğunu; materyal olarak sadece ders kitaplarının kullanıldığını söylemek kaçınılmazdır. Bu durumun da, dil öğrenme sürecini ve dilin bir

iletişim aracı olarak kullanımını olumsuz olarak etkilemekle kalmayıp aynı zamanda yabancı dil öğrenmeye karşı öğrencilerin olumsuz tutumlar geliştirmelerine de neden olduğu açıktır (Aydın, 2008).

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Balıkesir üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilere uygulanarak veriler elde edilmiştir. Araştırma tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni, Balıkesir Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin, yabancı dil öğrenimindeki kaygılarının incelenmesini kapsamaktadır. Öğrencilerin yabancı dil öğrenimdeki kaygıları ve düşünceleri basit tesadüfî örnekleme tekniği ile yapılmıştır. Örneklemi Balıkesir üniversitesi Beden eğitimi ve spor Yüksekokulundaki 1. 2.3.4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Bu araştırma çerçevesinde, öğrencilerin yabancı dil kaygısını ölçmek amacıyla, Horwitz, Horwitz & Cope (1986) tarafından hazırlamış olan ve 33 maddeden oluşan ,1.Tamamen katılıyorum, 2.Katılıyorum, 3.Kararsızım, 4.Katılmıyorum, 5.Kesinlikle katılmıyorum' şeklinde derecelendirilmiş 5'li Likert tipindeki yabancı dil sınıf kaygısı ölçeği (Foreign Language Classroom Anxiety Scale FLCAS) uygulanmıştır. Araştırmada Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması, ölçeği hazırlayan Horwitz (1986) tarafından yapılmıştır.

Bu çalışma 300 yabancı dil öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş, ölçeğin ic tutarlılığı 0.93 ve 8 hafta sonraki tekrar-test sonucunda korelasyon katsayısı 0.83, P4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması Araştırmaya katılan öğrencilerin yabancı dil sınıf kaygısını tespit etmek amacıyla kullanılan ,Yabancı Dil Sınıf Kaygısı Ölçeği' (FLCAS)'nin maddelerinin puanlanmasında Aslım-Yetiş (2013: 17) 'in yaptığı puanlamadan yararlanılmıştır.

Araştırmada veriler şu şekilde elde edilmiştir. İlk olarak araştırma problemine ilişkin mevcut bilgiler ile ilgili literatürlerin taranması ile sistematik bir şekilde toplanarak değerlendirilmiştir, böylece bu konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. Aritmetik ortalamalar yorumlanırken, 1.00-1.79 arasındaki ortalama değerlerin "Hiç Katılmıyorum", 1.80-2.59 arasında bulunanların "Katılmıyorum", 2.60-3.39 arasındakilerin "Ne katılıyorum, ne de katılmıyorum", 3.40-4.19 arasındakilerin "Katılıyorum" ve 4.20-5.00 arasındakilerin ise "Tamamen Katılıyorum" derecede değer taşıdığı kabul edilmiştir. Verilerin analizinde, ilişkisiz örneklem t-testi ve ANOVA uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgulara ait analiz sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Kişilere İlişkin Demografik Verilerin Dağılımı			
Değişkenler		**Frekans(f)**	**Yüzde(%)**
Sınıf düzeyi	1.sınıf	76	22.9
	2.sınıf	82	24.7
	3.sınıf	76	22.9
	4.sınıf	98	29.5
Cinsiyet	Erkek	193	58.1
	Kız	139	41.9
Yaş	18	10	3.0
	19-20	118	35.5
	21-23	148	44.6
	24 ve üzeri	56	16.9
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.	117	35.2
	Spor Yöneticiliği	113	34.0
	Antrenörlük Eğitimi	102	30.7

Öğrencilerin Yabancı Dile Yönelik Kaygılarının aritmetik ortalaması ve standart sapmalarını belirlemek için betimsel istatistik analizi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Yabancı Dile Yönelik Kaygıları (N=332)			
İfadeler	**N**	**X**	**S.S.**
Yabancı dil derslerinde konuşurken kendimden asla emin olamıyorum.	332	3.55	1.29
Yabancı dil derslerinde hata yapmak beni endişelendirmiyor.	332	3.17	1.19
Yabancı dil derslerinde bana söz verileceği zaman titriyorum.	332	2.65	1.28
Öğretmenim yabancı dilde söylediklerini anlamamak beni korkutuyor.	332	2.78	1.19
Daha fazla yabancı dil dersine girsem bile sıkılmam.	332	3.32	1.36
Yabancı dil derslerinde kendimi dersten başka şeyler düşünürken buluyorum.	332	3.09	1.25
Diğer öğrencilerin yabancı dil konusunda benden daha iyi olduklarını düşünüyorum.	332	3.15	1.09
Yabancı dil derslerinin sınavlarında genellikle rahatım.	332	3.00	1.23
Yabancı dil derslerinde hazırlıksız konuşmam gerektiğinde panik olmaya başlıyorum.	332	3.28	1.05
Yabancı dil derslerinde başarısız olmamın sonuçları beni endişelendiriyor.	332	3.10	1.25
Bazı insanların yabancı dil derslerinde neden mutsuz olduklarını anlamıyorum.	332	3.15	1.04
Yabancı dil derslerinde bildiğim şeyleri unuttuğumda çok sinirlenebiliyorum.	332	3.24	1.04
Yabancı dil derslerinde parmak kaldırmaya utanıyorum.	332	2.81	1.21
Yabancı dilimi ana dili olarak kullanan biriyle konuşurken gerilmezdim.	332	3.06	1.27
Öğretmenimin yaptığı düzeltmeyi anlamadığımda üzülüyorum.	332	3.18	1.17
Çok iyi hazırlanmış olsam bile yabancı dil dersinde kaygılı hissediyorum.	332	3.03	1.21
Sıklıkla yabancı dil derslerine gitmek istemiyorum.	332	3.02	1.28
Yabancı dil derslerinde konuşurken kendime güveniyorum.	332	3.22	1.07
Yabancı dil öğretmenim yaptığım her hatayı düzelticek diye korkuyorum.	332	2.91	1.14
Yabancı dil derslerinde bana seslenildiği zaman kalbimin çarptığını hissedebiliyorum.	332	3.04	1.35
Yabancı dil dersinin sınavına ne kadar çok çalışırsam kafam o kadar karışıyor.	332	2.98	1.37
Yabancı dil derslerine çok iyi hazırlanınca kendimi baskı altında hissetmiyorum.	332	3.31	1.09
Diğer öğrencilerin yabancı dili benden daha iyi konuştuklarını her zaman hissediyorum.	332	3.00	1.31
Diğer öğrencilerin önünde yaban dilde konuşurken çok sıkıldığımı hissediyorum.	332	2.80	1.23
Yabancı dil dersleri öyle hızlı ilerliyor ki geride kalmaktan endişeleniyorum.	332	2.86	1.33
Yabancı dil derslerinde diğer derslerdekinden daha gergin ve sinirli hissediyorum.	332	2.90	1.14
Yabancı dil dersinde konuşurken sinirleniyorum ve kafam karışıyor.	332	3.07	1.18
Yabancı dil dersine giderken kendimi rahat ve güvenli hissediyorum.	332	3.20	1.10
Yabancı dil öğretmenimin söylediklerini kelimesi kelimesine anlayamayınca sinirleniyorum.	332	2.98	1.12
Yabancı dili konuşmak için öğrenmem gereken kuralların sayısı beni boğuyor.	332	3.12	1.11
Yabancı dilde konuşurken diğer öğrencilerin bana güleceklerinden korkuyorum.	332	2.69	1.27
Öğrendiğim yabancı dili ana dili olarak kullananları yanında kendimi muhtemelen rahat hissederdim.	332	3.28	1.23
Yabancı dil öğretmeni hazırlanmadığım yerlerden sorular sorduğunda sinirleniyorum.	332	3.09	1.26
ORTALAMA	332	3,06	

Araştırmada elde edilen bulgular, araştırmanın alt amaçları çerçevesinde ele alınarak yorumlanmıştır. Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygıları verdikleri cevapların ortalama ve standart sapması Tablo 2'deki sunulmuştur. Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygılarının en düşük ($\overline{x}$ =2.65) "Yabancı dil derslerinde bana söz verileceği zaman titriyorum." (3. madde) karsızım olarak (2.60< X ≤ 3.39) belirlenmiştir. En yüksek ise ($\overline{x}$ =**3.55**) "Yabancı dil derslerinde konuşurken kendimden asla emin olamıyorum." maddesine ilişkin (1. madde) ile katılıyorum düzeyinde (3.40< X ≤ 4.19) olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin Yabancı Dile Yönelik Kaygılarının cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Gruplar t Testi ile analiz yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerin Yabancı Dile Yönelik Kaygılarının Cinsiyet Açısından Analizi

Cinsiyet	N	X	S.S.	F	p
Kadın	139	3,11	,464	13,54	,000
Erkek	193	3,03	,662		

Analiz sonucunda öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygıları cinsiyet açısından farklılık göstermektedir (F=13.54, p<.05). Kadın öğrencilerin kaygı puan ortalaması ($\overline{x}$ = 3.11). Erkek öğrencilerin ortalamasından ($\overline{x}$ =3.03) daha yüksektir.

Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygılarının yaş düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır ve analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygılarının yaş düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Yaş	N	X	S.S.	F	p
18	10	3,02	,676	13,338	,000
19-20	118	2,82	,649		
21-23	148	3,15	,449		
24+ ve üzeri	56	3,34	,585		

Analiz sonucunda en yüksek ortalama (Ortalama $\overline{x}$ =3.34, SS=.587) 24 yaş ve üzeri öğrencilere aittir. Bunu 3.15 (.449) ile 21-23 yaş ve 3.02 (SS=.676) 18 yaş grubu öğrenciler izlemektedir. En düşük ortalama ise 2.82 (.649) ile 19-20 yaş grubu öğrencilere aittir.

Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygılarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi ile analiz yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5. Sınıf Düzeyine Göre Öğrencilerin Yabancı dil Kaygılarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Sınıf	N	X	S.S.	F	p
1.sınıf	76	2,91	,500	20,02	,000
2.sınıf	82	2,88	,734		
3.sınıf	76	2,95	,370		
4.sınıf	98	3,42	,496		
Toplam	332	3,06	,587		

Analiz sonucunda en yüksek ortalama (Ortalama $\overline{x}$ =3.42, SS=.49) 4. sınıf öğrencilerine aittir. Bunu 2.95 (.37) ile 3. Sınıf ve 2.11 (SS=.50) 1. Sınıf izlemektedir. En düşük ortalama ise 2.88 (.73) ile 2. sınıf öğrencilerine aittir.

Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygılarının bölüm düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Bölüm Düzeyine Göre Öğrencilerin Yabancı Dil Kaygılarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bölüm	N	X	S.S	F	p
Beden Eğitimi Ve Spor Öğrt	117	3.10	.558	13.32	.000
Spor Yöneticiliği	113	2.86	.626		
Antrenörlük Eğitimi	102	3.25	,503		
Toplam	332	3.06	.587		

Analiz sonucunda en yüksek ortalama (Ortalama $\overline{x}$ =3.25, SS=.503) Antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerine aittir. Bunu (Ortalama= $\overline{x}$ 3.10 =.558) ile Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri izlemektedir. En düşük ortalama ise (Ortalama $\overline{x}$ =2.82 (.649) ile spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine aittir.

SONUÇ

Genel olarak değerlendirildiğinde araştırmaya katılan katılımcıların İngilizceye yönelik kaygı düzeyinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, öğrenciler İngilizceye yönelik kaygılarının olumlu ya da olumsuz bir kaygı düzeylerine sahip olamadığını ifade etmişlerdir. Yabancı dil öğrenimi ve kaygı arasındaki ilişkiye dair çelişen bulgulara rağmen açık olan gerçek öğrencilerin yabancı dil sınıflarında kaygı yaşadıklarıdır. Horwitz ve arkadaşları (1986) katılımcılarının

%38'inin yabancı dil derslerinde diğer derslere kıyasla daha fazla kaygı yaşadıklarını aktarmıştır. Bir başka araştırmada, MacIntyre ve Gardner (1989) Amerikalı öğrencilerin Fransızca derslerinde yaşadıkları kaygı düzeyinin diğer derslere (İngilizce ve Matematik) oranla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Gardner (1985) ve Clement (1987) araştırmalarında, kaygının yabancı dil öğreniminde önemli bir rol oynadığını iddia eden nedensel modeller geliştirmişlerdir. Benzer bir araştırma sonucunda, Lalonde ve Gardner (1984) kaygı ve algılanan dil yeterliğinin gerçek dil performansı üzerindeki etkisini ortaya koymuşlardır.

Kadın öğrencilerin kaygı puan ortalaması (x= 3.11). Erkek öğrencilerin ortalamasından (x=3.03) daha yüksektir. Bu farklılığın kadın öğrencilerin erkek öğrencilere nispeten dile daha yatkın ve istekli olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar, yabancı dil kaygısı ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakan araştırmacılardan Aida (1994) ve Salim'in (2004) kız öğrencilerin erkeklerden daha yüksek düzeyde yabancı dil kaygısına sahip oldukları bulgusunu desteklemezken; Sarıgül'ün (2000), kız ve erkek öğrenciler arsında yabancı dil kaygı düzeyi açısından anlamlı bir fark olmadığı bulgusunu destekler niteliktedir. Erkek öğrencilerin daha endişeli oldukları iddia edilmekle birlikte (Na, 2007; Fariadian ve ark., 2014), kız öğrencilerin başarısızlık korkuları, öğretmenlerin düzeltmeleri ve olumsuz değerlendirmeleri ve hazırlıksızlık konusunda daha endişeli oldukları belirtilmektedir.Literatürde yapılan birçok çalışmada (Çimen, 2011; Mamun, Rahman ve Rahman, Hossain, 2012; Tok, 2010) kadınların tutumlarının erkeklere göre daha olumlu olmakla birlikte duyuşsal tutumların cinsiyete göre değişmediği ortaya çıkmıştır. Bu çalışmalardan farklı olarak, Aydoslu (2005) yaptığı tez çalışmasında tutum puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiğini ve kadınların tutumlarının daha olumlu olduğunu ortaya çıkarmıştır. İnal, Evin ve Saracaloğlu'nun (2008) yabancı dil öğrenen öğrencilerin tutumları ile cinsiyet farklılığı arasındaki araştırmalarında kız öğrencilerin, hedef dile karşı erkek öğrencilere göre daha olumlu bir tutum içinde oldukları bulgularına ulaşmışlardır.

Yabancı dile yönelik kaygılarının sınıf düzeyine bakıldığında 4. Sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyinin diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun İngilizceye yönelik yaşadıkları deneyimlerden kaynaklandığı söylenebilir.

Bölüm düzeyine göre yabancı dil kaygılarına bakıldığında antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Yaş düzeyindeki kaygıları incelendiğinde en yüksek ortalama 24 yaş ve üzeri öğrencilere ait olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucunda beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yabancı dil kaygı düzeyleri ile ilgili farkındalık düzeylerinin artırılarak ülkemizde yabancı dil öğrenimine katkı sağlamasına yardımcı olmak ve ilgili akademisyenlerin çalışmalarına desteği sağlanmalıdır.

Öncelikle, öğretmenler, öğrenciler, müfredat geliştiriciler, rehberlik uzmanları, eğitim psikolog ve sosyologları, öğretmen yetiştiriciler, öğrenci velileri gibi hedef grupların; kaygının türleri, etkileri, sonuçları ve kaygı azaltıcı etkinlikler konusunda farkındalık düzeylerini artırmaları gereklidir.

KAYNAKÇA

1. Andrade, Melvin., Williams, Kenneth. (2009). Foreing Language Learning Anxiety in Japanese EFL Universty Classes: Physical, Emotional, Expressive and Verbal Reactions. Sophia Junior College Faculty Journal, 29,1-24.
2. Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 343-361.
3. Aida, Y. (1994). Examination of Horwitz, Horwitz and Cope's construct of foreign language anxiety: The case of students of Japanese. Modern Language Journal. 78. 155-68.
4. Atay, D., & Kurt, G. (2006). Prospective teachers and L2 writing anxiety. *Asian EFL Journal*, *8*(4), 100-118.
5. Clement, R. (1987). Second language proficiency and acculturation: An investigation of the effects of language status and individual characteristics. Journal of Language and Social Psychology, 5: 271-290.
6. Aydin, S. (2008). An investigation on the language anxiety and fear of negative evaluation among Turkish EFL learners. *Asian EFL Journal*, *30*(1), 421—444.
7. Batumlu, D. Z. & Erden, M. (2007). The relationship between foreign language anxiety and English achievement of Yıldız Technical University School of foreign languages preparatory students, Theory and Practice in Education, 3(1), 24 – 38.
8. Dalkılıç, N. (2001). *An investigation into the role of anxiety in second language learning* (Unpublished Ph.D. Dissertation, Cukurova University,Adana, Turkey).
9. Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, *70*(2), 125-132.
10. Gardner, R. C. (1985). Social Psychology and Second Language Learning: The Role of Attitudes and Motivation. Edward Arnold, London
11. Harmer J. (1991), The Practice of English Language Teaching, New York: Longman Publishing
12. Fariadian, E., Azizifar, A. & Gowhary, H. (2014). Gender contribution in anxiety in speaking EFL among Iranian learners. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, *8*(11), 2095-2099.
13. İnal, S., Evin İ., Saracaloğlu A. S., (2008). The relationship between students' attitudes towards foreign langugae and foreign langugae achievement. Erişim Tarihi: 06.05.2017 http://www.tomer.ankara.edu.tr/dildergileri/130/38–53.pdf
14. Koralp, S. (2005). *A retrospective analysis of the English language learning anxiety experienced by prospective teachers of English* (Unpublished Doctoral dissertation, Eastern Mediterranean University, Famagusta, Northern Cyprus).
15. Öztürk, H. & Çeçen S. (2007). The effects of portfolio keeping on writing anxiety of EFL students, Journal of Language and Linguistic Studies, 3(2), 218-236.
16. MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1989). Anxiety and second-language learning: Toward a theoretical clarification. Language learning, 39(2), 251-275
17. Na, Z. (2007). A study of high school students' English learning anxiety. *The Asian EFL Journal*, *9*(3), 22-34.
18. Salim A. (2004). Teacher's Role, Learner's Gender Differences, and FL Anxiety Among Seventh-Grade Students Studying English as a FL. Educational Psychology. 24. 711-721.
19. Sarıgül, H. (2000). 'Trait Anxiety and Foreign Language Anxietyand their effects on learners' Foreign Language Proficiency and Achievment'. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
20. Tunçel, H. (2014). Yabancı Dil Olarak Türkçe Öğrenimine Yönelik Kaygı, Kaygıların Nedenleri ve Kaygının Yabancı Dil Başarısına Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

FUTBOLCULARA UYGULANAN 8 HAFTALIK CORE ANTRENMAN PROGRAMININ DENGE, ÇEVİKLİK VE SIÇRAMA PERFORMANSLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Engin Güneş ATABAŞ* Ayşegül YAPICI Gülin FINDIKOĞLU*****

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; genç futbol oyuncularına uygulanan 8 haftalık core antrenman programının denge ve çeviklik ve sıçrama performansı üzerine etkisini incelemektir. Bu çalışmaya; Denizlispor U19 Takımı'nda bulunan 16 sağlıklı; 8 deney grubu (Xyaş: 18.75 ± 0.54 yıl, Xboy: 1.73.±0.08 m, Xva: 66.55 ± 8.04 kg) ve 8 kontrol grubu (Xyaş: 18.75 ± 0.50 yıl, Xboy: 1.72±0.08 cm, Xva: 67.51 ± 6.55 kg) futbol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin statik denge, dinamik denge, çeviklik, durarak uzun atlama, aktif sıçrama ve skuat sıçrama performansları belirlenmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde futbolcuların motorik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Grup içi ön test son test karşılaştırmalarında Wilcoxcon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda Mann Whitney-U analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p< 0.05$ değeri alınmıştır. Deney ve kontrol gruplarının statik denge, dinamik denge, çeviklik, durarak uzun atlama, aktif ve skuat sıçrama testi ön test performansları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p >0,05$). Deney grubunun çeviklik performansı ($p< 0,05$) ve durarak uzun atlama performansında ($p< 0,05$) ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kontrol grubunun sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p< 0,01$). Deney ve kontrol grubunun durarak uzun atlama, çeviklik, denge, aktif ve skuat sıçrama performanslarının son test değerleri arasında sadece aktif sıçrama, çeviklik ve dinamik denge değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p< 0,05$). Sonuç olarak; uygulanan 8 haftalık core antrenman programı sonunda, futbol oyuncularında çeviklik, denge ve sıçrama performanslarında gelişim gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Core, Çeviklik, Denge, Sıçrama, Futbol*

*Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, atabasgunes@hotmail.com

**Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli, ayapici@msn.com

***Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Denizli, gulin_f@yahoo.com

THE EFFECTS OF 8 WEEKLY CORE TRAINING ON BALANCE, AGILITY AND JUMPING PERFORMANCE IN SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

The objective of this study is to investigate the effects of teaching core exercises on some motoric parameters in young soccer players. 16 amateur male soccer players from Denizlispor soccer team; 8 experimental group (average age 18.75 ± 0.54 years; mean body height 1.73.±0.08 cm; mean body mass 66.55 ± 8.04kg) and 8 control group (average age 18.75 ± 0.50 years; mean body height 1.72±0.08 cm; mean body mass 67.51 ± 6.55kg) participated in this study voluntarily. For each player, static balance, dynamic balance, agility, standing long jump, active jump, squat jump performance was measured. Mann Whitney U test for paired comparison of the groups and Wilcoxcon test for the comparison of pre- and post-tests of the groups were used. The significance level was taken as $p< 0.05$. There was no significant difference between experimental and control groups in static balance, dynamic balance, agility, standing long jump, active and squat jump test pre-test performances ($p >0,05$). A statistically significant difference was found between the pre-test and post-test values in the agility performance of the experimental group ($p < 0,05$) and in the standing long jump performance ($p < 0,05$). Also, a significant difference was found between the pretest and posttest values of the only agility performance of the control group ($p < 0.01$). There was a significant difference only among active jump performance, agility and dynamic balance values in the final test values of long jump, agility, balance, active and squat jump performance of the experiment and control group ($p < 0.05$). As a result; at the end of the 8-weeks core training program for soccer players, it was observed in improvement agility, balance and jump performance.

Keywords: Core, Agility, Balance, Jumping Performance, Soccer

GİRİŞ

Core antrenman son yıllarda büyük bir ilgi görmektedir ve antrenman planlarının temel bir parçası halini almıştır (Riewald 2003). Kişinin kendi vücut ağırlığı ile yapılan, omurgayı dengede tutan derin kasların ve lumbo pelvik bölge kaslarının güçlendirilmesini amaçlayan egzersiz programına core antrenman adı verilir (Atan 2013). Core antrenman ile vücut kontrolü ve dengesi geliştirilebilir, birçok büyük ve küçük kasın güçlenmesiyle sakatlık riski azaltılabilir ve denge

artışına bağlı olarak hareketlerdeki veya hareketler arası geçişlerdeki verimlilik artar (Herrington ve Davies 2005). Core antrenman türü, bu özelliklerinden ötürü futbol takımlarının çok sık kullandığı bir antrenman türüdür. Sık kullanıldığı için core antrenmanın futbolcuların hangi özelliklerini geliştirdiği ve futbolculara hangi dönemlerde uygulanması gerektiği ile ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Futbolda fiziksel uygunluk parametrelerini oluşturan en önemli unsurların başında kuvvet gelmektedir. Kuvvet bakımından zayıf futbolcuların performansı da aynı oranda düşmektedir. Kuvvet, gerek doğru tekniğin uygulanabilmesi, gerek istenilen performansın istenilen sürede devam ettirilebilmesi ve gerekse de istenilen performansın mümkün olan en üst seviyede uygulanabilmesi için gereklidir. Kuvvetin futbolcularda bu kadar önemli bir rolü olmasına rağmen core antrenmanları özellikle büyük kas gruplarının maksimum kuvvet ve güç performansında artış sağlayacak kadar yeterli oranda kuvvet artımı sağlayamadığından, 15 yaş ve üzeri futbolcularda core antrenmanına ek olarak ağırlık çalışmalarına da antrenman planlanmasında yer verilmelidir. Core antrenmanlarının sporcunun fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerindeki etkisinin bilinmesinin gerek sporculara gerekse de antrenörlere yol gösterici olacağı ve spor bilimlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

MATERYAL VE METOT

Bu çalışmaya; Denizlispor U19 Takımı'nda bulunan 16 sağlıklı; 8 deney grubu (Xyaş: 18.75 ± 0.54 yıl, Xboy: 1.73.±0.08 m, Xva: 66.55 ± 8.04 kg) ve 8 kontrol grubu (Xyaş: 18.75 ± 0.50 yıl, Xboy: 1.72±0.08 cm, Xva: 67.51 ± 6.55 kg) futbol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır (Tablo 1). Gruplar rastgele olarak ikiye ayrılmıştır. Birinci grup (A grubu) futbol antrenmanına ek olarak core antrenmanı yapmıştır. İkinci grup (B grubu) yalnızca futbol antrenmanı yapmıştır. Futbolculara 3 hafta 2 setten oluşan 8 hareketin bulunduğu program, diğer 3 hafta 3 setten oluşan aynı 8 hareketin bulunduğu toplam 6 hafta süren antrenman programı uygulanmıştır. Futbolcuların statik ve dinamik denge testleri SEBT denge testi kullanılarak uygulanmıştır. Ölçümde iki bacakta da her yön için üçer ölçüm alınmıştır. Futbolculara, New Test 1000 Fotosel cihazı kullanılarak Zig-Zag çeviklik testi uygulanmıştır. Futbolculara, mezüre yardımıyla ölçümü yapılan durarak uzun atlama testi uygulanmıştır. Son olarak aktif ve skuat sıçrama testleri uygulanarak testler sona erdirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde futbolcuların motorik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Grup içi ön test son test karşılaştırmalarında Wilcoxcon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda Mann Whitney-U analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ değeri alınmıştır.

Tablo 1. Deney (n=8) ve Kontrol (n=8) Gruplarının Tanımlayıcı İstatistik Tablosu					
		Min	**Max**	$\bar{X}$	**Ss**
Deney	Yaş (Yıl)	13	14	13.75	0.46
	Boy (m)	1.5	1.77	1.65	0.09
	Vücut Ağırlığı (kg)	42	65	52.88	8.04
Kontrol	Yaş (Yıl)	13	14	13.75	0.46
	Boy (m)	1.45	1.69	1.59	0.08
	Vücut Ağırlığı (kg)	38	57	45.63	6.25

BULGULAR

8 haftalık core antrenman programının ardından deney ve kontrol gruplarının statik denge, dinamik denge, çeviklik, durarak uzun atlama, aktif ve skuat sıçrama testi ön test performansları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$) (Tablo 2). Deney grubunun çeviklik performansı ($p < 0,05$) ve durarak uzun atlama performansında ($p < 0,05$) ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 3). Kontrol grubunun sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p< 0,01$). Deney ve kontrol grubunun durarak uzun atlama, çeviklik, denge, aktif ve skuat sıçrama performanslarının son test değerleri arasında sadece aktif sıçrama, çeviklik ve dinamik denge değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p< 0,05$).

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Denge, Çeviklik, Durarak Uzun Atlama ve Sıçrama Ön test Değerleri Analiz Tablosu				
	$\bar{X}$	Ss	Z	p
Statik Denge	943,2	,261	-4,77	0,71
Dinamik Denge	1789,8	,199	-4,32	0,67
Çeviklik (s)	8.7	,7	21	0.55
Durarak Uzun Atlama	1.80	,28	27	0.60
Aktif Sıçrama	37,7	,14	-11,3	0,51
Skuat Sıçrama	27,7	0,3	-4,1	0,57

Gruplar arasında statik denge, dinamik denge, çeviklik, durarak uzun atlama, aktif ve skuat sıçrama testi ön test performanslarında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$)

Tablo 3. Deney Grubunun Denge, Çeviklik, Durarak Uzun Atlama ve Sıçrama Ön test ve Son test Değerleri Arasındaki Analiz Tablosu					
		$\bar{X}$	Ss	Z	p
Statik Denge	Öntest	916,9	-1,338	-3,877	0,59
	Sontest	917,17	-4,169		
Dinamik Denge	Öntest	1744,33	2,166	-7,110	0,71
	Sontest	1749,18	2,007		
Çeviklik (s)	Öntest	9.29	,78	-2.38	0.02*
	Sontest	8.7	,7		
Durarak Uzun Atlama	Öntest	1.77	,22	-1.4	0.16*
	Sontest	1.81	,28		
Aktif Sıçrama	Öntest	37,97	,03	-10,8	0,52
	Sontest	37,48	,07		
Skuat Sıçrama	Öntest	26	2,2	12,7	0,65
	Sontest	25,7	-1,9		

Deney grubunun çeviklik performansı ($p< 0,05$) ve durarak uzun atlama performansında ($p< 0,05$) ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$)

Tablo 4. Kontrol Grubunun Denge, Çeviklik, Durarak Uzun Atlama ve Sıçrama Ön test ve Son test Değerleri Analiz Tablosu					
		$\bar{X}$	Ss	Z	p
Statik Denge	Öntest	920,2	-4,1301	-9,07	0,58
	Sontest	908,51	-12,874		
Dinamik Denge	Öntest	1911,17	4,352	4,8	0,7
	Sontest	1900,9	-4,077		
Çeviklik (s)	Öntest	9.73	4.31	-2.52	0.01*
	Sontest	9	0.26		
Durarak Uzun Atlama	Öntest	1.67	0.5	-1.26	0.21
	Sontest	1.65	0.33		
Aktif Sıçrama	Öntest	36,8	1,1	-11,8	0,56
	Sontest	36,1	,8		
Skuat Sıçrama	Öntest	27,8	,16	9,1	0,61
	Sontest	26,3	,344		

Kontrol grubunun sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p< 0,01$).

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Denge, Çeviklik, Durarak Uzun Atlama ve Sıçrama Son test Değerleri Analiz Tablosu				
	$\bar{X}$	Ss	Z	p
Statik Denge	911,4	-2,416	-1,13	0,66
Dinamik Denge	1811,2	-1,124	-6,11	0,35*
Çeviklik (s)	7,1	1,48	27	0.25*
Durarak Uzun Atlama	1.74	,33	27	0.60
Aktif Sıçrama	38,3	1,08	-14,8	0,47*
Skuat Sıçrama	29,3	-1,1	-3,8	0,59

Deney ve kontrol grubunun durarak uzun atlama, çeviklik, denge, aktif ve skuat sıçrama performanslarının son test değerleri arasında sadece aktif sıçrama, çeviklik ve dinamik denge değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p< 0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Futbolculara 8 hafta yapılan core antrenmanlarının denge, çeviklik ve sıçrama performansları üzerine etkisinin araştırılmasının amaçlandığı bu çalışmada elde edilen bulgular mevcut literatürle ilişkilendirilerek değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Çalışmaya katılan deneklerin, deney grubu ortalama yaş 18.75 ± 0.54 yıl, kontrol grubu 18.75 ± 0.50 yıl; deney grubu boy ortalaması 1.73 ± 0.08 m ve kontrol grubu 1.72 ± 0.08 m, vücut ağırlıkları deney grubu 66.55 ± 8.04 kg ve kontrol grubu 67.51 ± 6.55 kg olarak bulunmuştur.

Yapılan 8 haftalık core antrenmanı sonucu deney grubunun, ölçülen durarak uzun atlama, çeviklik, denge ve sıçrama performanslarında ön test ve son test değerleri arasında matematiksel olarak pozitif bir artış gözlenmiştir. Statik denge değerleri 916,9'dan 917.17'ye, dinamik denge değerleri 1744.33'ten 1749.18'e çıkarken, durarak uzun atlama değerleri 1.77 m'den 1.81 m'ye yükselmiştir. Çeviklik değerleri de 9.29 sn' den, 8.70 sn' ye düşerek pozitif anlamda artmıştır.

Deney grubunun denge, çeviklik, durarak uzun atlama ve sıçrama ön test ve son test değerleri arasındaki farka bakılan Wilcoxon analizinde, tablo 3'e göre deney grubunun yukarıda belirtilen tüm parametrelerinde sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Doğan ve arkadaşlarının (2016) futbolcular üzerinde yaptıkları 8 haftalık core antrenmanların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisine baktıkları çalışmada deney grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında tüm parametrelerde anlamlı bir iyileşme gözlenmiştir.

Yapılan 8 haftalık core antrenmanı sonucu kontrol grubunun, ölçülen durarak uzun atlama, çeviklik, denge ve sıçrama performanslarında ön test ve son test değerleri sonucunda yalnızca çeviklik performansları arasında matematiksel olarak pozitif bir artış gözlenmiştir. Statik denge değerleri 920.2'den 908.51'e, dinamik denge değerleri 1911.17'den 1900.9'e düşmüş, durarak uzun atlama değerleri 1.67 m'den 1.65 m'ye düşmüştür. Çeviklik değerleri 9.73 sn' den, 9.00 sn' ye düşerek pozitif anlamda artmıştır ama sıçrama değerleri için böyle bir durum gözlenmemiştir. Grupların çalışma başında homojen olarak ayrıldıkları söylenebilir.

Kontrol grubunun esneklik, durarak uzun atlama, çeviklik ve sürat ön test ve son test değerleri arasındaki farka bakılan Wilcoxon analizinde, kontrol grubunun sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında (p=0,01) anlamlı bir fark bulunmuştur. Doğan ve arkadaşlarının (2016) futbolcular üzerinde yaptıkları 8 haftalık core antrenmanların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisine baktıkları çalışmada kontrol grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında; vücut kitle indeksi, vücut ağırlığı, dikey sıçrama, bacak ve sırt kuvveti değerlerinde anlamlı bir iyileşme gözlenmiştir. Çeviklik, futbolda fizyolojik bir önkoşul olarak görülmektedir. Çünkü oyuncular oyun süresince sıklıkla bir dizi ani yön değiştirmeler yaparlar (McInnes ve ark 1995). Çeviklik performansı yön değiştirmedeki sürat ile belirlenmiş olup, anaerobik dayanıklılık, denge, kasla ilgili koordinasyon ve esneklik özellikleri tarafından etkilenmektedir (Sheppard ve Young 2006). Çeviklik testi, ön-test ve son-test değerleri çalışma grubu bakımından karşılaştırıldığında ön-test değerleri ile son-test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu karşılaştırmalarda son-test değerlerinin ön-test değerlerine göre anlamlı derecede iyileştiği görülmüştür. Aynı zamanda, kontrol grubunda da, çeviklik testi ön-test ve son-test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş olup, bu karşılaştırmalarda son-test değerlerinin ön-test değerlerine göre anlamlı derecede iyileştiği görülmüştür.

Çeviklik, dayanıklılık, sürat, denge, esneklik ve kas koordinasyonu tarafından etkilenen çok değişkenli fiziksel bir yetenek olarak belirtilmektedir (Sheppard ve Young 2006). Başka bir çalışmada, futbolcuların çeviklik özellikleri zigzag çeviklik testi ile değerlendirilmiş ve 5,34±0,20 saniye olarak bulunmuştur (Little ve Williams 2005).Yapılan çalışmalar ve literatür incelendiğinde bazı çalışmalarda elde edilen değerlerle bu çalışmada elde edilen değerler benzerlik gösterirken, bazı çalışmalarda elde edilen değerlerle benzerlik göstermemektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın çalışmalarda kullanılan testler ve ölçüm metotlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda, deney ve kontrol grubunun durarak uzun atlama, çeviklik, denge, aktif ve skuat sıçrama performanslarının son test değerleri arasında sadece aktif sıçrama, çeviklik ve dinamik denge değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p< 0,05$). Doğan ve arkadaşlarının (2016) futbolcular üzerinde yaptıkları 8 haf-

talık core antrenmanların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisine baktıkları çalışmada gruplar arası farklarda; ağırlık, vücut kitle indeksi, esneklik, bacak ve sırt kuvveti, 20 m sürat ve VO_2max değerlerinde deney grubunda $p<0.05$ düzeyinde anlamlılık saptanmıştır.

Sonuç olarak; uygulanan 8 haftalık core antrenman programı sonunda, futbol oyuncularında çeviklik, denge ve sıçrama performanslarında gelişim gözlenmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre,

- Farklı liglerde bulunan futbol kulüplerine uygulanabilir.
- Farklı yaş gruplarında, denek sayısı arttırılarak yapılabilir.
- Elde edilen test sonuçlarının; iyi değerlendirilmesi ve uygulamaya aktarılması, uzun vadeli sağlık ve performans düzeylerinde önemli pozitif etkiler sağlayacağı için kullanılması önerilebilir,
- Sezon planlamalarındaki kuvvet antrenmanlarına dahil edilebilir.
- Core antrenman içerikleri farklı egzersiz protokolleri ve materyaller ile yapılabilir.
- Program süreleri değiştirilerek, 8 haftadan daha uzun süreli antrenmanlar planlanabilir.
- Bu çalışmanın sonuçları; antrenörler core antrenman programlarının sporcular üzerindeki olası kuvvet artışı etkilerini dikkate alarak, futbol sezon antrenmanlarının yanı sıra yapılan kuvvet antrenmanlarına dahil edilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Atan T. (2013), "Effect of jogging and core training after supramaximal exercise on recovery", Turkish Journal of Sport and Exercise, C:15, S:1, s:73-77.
2. Doğan, G ve ark. (2016), "Futbolcularda uygulanan sekiz haftalık core antrenmanının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi", Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C:10, S:1.
3. Herrington L, Davies R (2005), "The influence of Pilates training on the ability to contract the transverses abdominis muscle in asymptomatic individuals", Journal of Bodywork and Movement Therapies, C:9, S:1, s:52-57.
4. Little T, Williams AG (2005), "Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in Professional soccer players", J. Strength Cond. Res. C:19, S:1, s:76.
5. McInnes SE, Carlson JS, Jones CJ, McKenna MJ (1995), "The physiological load imposed on basketball players during competition", J Sports Sci. C:13, s:387-97.
6. Riewald, S.T. (2003), "Training the 'other core'", Performance Training Journal, C:2, S:3, s:5-6.
7. Sheppard JM, Young WB. (2006), "Agility literature review: Classifications, training and testing", J Sports Sci. S:24 s:919–32.

FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMDA MEKÂN SEÇİMİ VE KATILIMI ENGELLEYEN UNSURLARIN İNCELENMESİ: MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ KAMPÜSÜ

Tolga BEŞİKÇİ[**] Kadir YILDIZ[****] Pınar GÜZEL[******]

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı, kampüs rekreasyonu kapsamında bireylerin fiziksel aktivitelere katılım nedenlerinin mekânsal açıdan yeterliliği ve katılımlarını engelleyen unsurların incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların rekreasyon alanı seçimlerinde etkili olan faktörlerin tespit edilmesi hedeflenmiştir.

MCBÜ öğrencileri ve çalışanları arasından çalışmaya gönüllü katılım sağlayan ve basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş toplam 630 kişi (376 kadın (60%) ve 254 erkek (40%)), (yaş ort. = 25.54±6.46) çalışmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri belirlendikten sonra ölçüm aracı olarak Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ) (Gümüş ve ark., 2015) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiklerle birlikte normal dağılım koşullarının sağlanmaması nedeniyle Mann-Whitney-U ve Kruskal Wallis nonparametrik testleri uygulanmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ile fiziksel aktivite mekânını değerlendirme düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p<.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Analiz sonuçları incelendiğinde, "FAMDÖ" alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre kadın katılımcılar lehine anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, katılımcıların "Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi" ve "Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Engelleyen Unsurlar" üzerinden aldıkları ortalama puanlar eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir. Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında fiziksel aktivite mekânı seçiminde en yüksek puan eğitim seviyesi ilkokul (Ort.=409,00) olan katılımcılarda görülmekte ve bunu sırasıyla ortaokul (Ort=325,63), lise (Ort= 304,19) ve lisans (266,95) puanları takip etmektedir. Spearman Korelasyon testi sonuçları ise, "FAMDÖ" alt boyutları ile

*Arş. Gör., Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, tolga.besyo@hotmail.com

**Dr. Öğr. Üyesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, kadiryildiz80@hotmail.com

***Doç. Dr., Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, pnrguzel@yahoo.com

katılımcıların yaş düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiyi ortaya koymaktadır. Ayrıca katılımcıların eğitim düzeyleri ile "Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi" ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Çalışma sonucunda kadın katılımcıların kampüs içerisinde yer alan rekreasyon alanlarını seçimlerinde mekânsal özellikleri daha fazla göz önünde bulundurduğu, bunun yanında aktivitelere katılımda ise engel oluşturabilecek unsurları da erkeklere oranla daha fazla önemsedikleri görülmektedir. Bu sonuca göre kampüs içerisinde kadın öğrenci ve çalışanların daha güvenli bir şekilde kampüs rekreasyonu içerisinde yer almalarını sağlayacak önlemler alınabilir ve katılımı engelleyen unsurları ortadan kaldırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Bir diğer sonuç, katılımcıların yaş seviyelerinin artmasıyla rekreasyon alanlarını tercih etme nedenlerinin de attığı ve buna paralel olarak aktivitelere katılımlarını engelleyen unsurların da artış gösterdiğidir. Bu sonuca göre her yaş grubuna hitap eden rekreasyon alanlarının dizayn edilmesine yönelik düzenlemeler yapılabilir.

***Anahtar Kelimeler*:** Fiziksel aktivite, rekreasyon, kampüs rekreasyonu

Jel Kodları: M10, D80

INVESTIGATION OF SELECTION PHYSICAL ACTIVITY VENUE TO PARTICIPATE AND FACTORS OF BARRIERS TO PARTICIPATION: CAMPUS OF MANISA CELAL BAYAR UNIVERSITY

ABSTRACT

The main purpose of this study is to examine proficiency of place for individuals' reasons for participation in physical activity and the factors that barriers of their participation. For this purpose, it is aimed to determine the factors that are effective in the recreation place selection of the participants.

A sample group of 630 (376 women (60%) and 254 men (40%)) (mean age = 25.54 ± 6.46) were selected by simple random sampling who are volunteered to work among students and employees of MCBU. After the demographic characteristics of the participants were determined, Physical Activity Venue Evaluation Scale (PAVES) (Gümüş et al., 2015) was used as a measurement tool. Mann-Whitney-U and Kruskal Wallis nonparametric tests were applied because of the lack of normal distribution conditions along with descriptive statistics. The Spearman correlation test was used to determine the relationship between the demographic characteristics of the participants and the level of evaluation of the physical activ-

ity venue. In the statistical analysis of the data and interpretations, p <.05 level of significance was taken into consideration.

When analysis results are analyzed, it is seen that "Physical Activity Venue Evaluation Scale" subscale scores differ significantly in favor of female participants according to gender variable. According to the Kruskal Wallis analysis, participants' mean scores on "Choice of Physical Activity Space" and "Factors that Barriers Physical Activity Participation" vary according to the educational situation. When the average of the groups was taken into consideration, the highest score in the selection of the physical activity place was seen in the participants with primary education (x= 409.00), followed by middle school (x= 325,63), high school (x= 304,19) ,95). Spearman correlation test results reveal a low level of positive correlation between "Physical Activity Venue Evaluation Scale "subscales and age levels of participants. In addition, there was a low level of negative correlation between participants' educational levels and "Physical Activity Venue Evaluation" averages.

As a result of the study, it is seen that female participants consider the spatial features more in the selection of the recreational areas in the campus, while they also consider the elements that may be obstacles to participation in activities more than men. According to this result, precautions can be taken to ensure that female students and employees in the campus participate safely in the campus recreation, and efforts can be made to remove the obstacles to participation. Another result is that the reasons for preferring recreation areas by the increase of the age levels of the participants are also spurred, and accordingly, the elements that prevent their participation in the activities are also increasing. According to this result, arrangements can be made for the design of recreation areas for all age groups.

Keywords: Physical activity, recreation, campus recreation

GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin ve hızlı kentleşmenin bireyler üzerinde meydana getirdiği gerilimi önlemek ve stresi azaltmak için boş zamanların fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesi oldukça önemlidir (Tekin ve ark., 2004). Fiziksel aktivite; oyun oynarken, çalışırken, ev işleri yaparken, eğlence amaçlı etkinliklerde bulunurken enerji harcadığımız bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2017). Kentleşmenin getirmiş olduğu olumsuzluklar arasında bireylerin doğadan uzak kalması, teknolojinin hayatı kolaylaştırarak hareketsizliği getirmesi ve fiziksel aktivitenin yetersizliği sonucu ortaya çıkan sağlık problemleri gösterilebilir. Bu durum insanları fiziksel aktivitede bulunabilecekleri mekanlara ve eğlence amaçlı rekreasyon alanlarına yönlendirmiştir (Gümüş ve ark., 2017). Rekreasyon alan-

larının çeşitliliği ve fiziksel aktiviteye yönelik uygulamaların olması bireyleri bu alanlardaki etkinliklere katılmaları konusunda teşvik edici nitelikte olmaktadır. Bu nedenle, serbest zamana yönelik etkinliklerin yoğunluk kazanması ve bu etkinliklerin uygulama alanlarının genişletilmesi önem arz etmektedir. Serbest zaman etkinliklerinin uygulandığı alanlar etkinliğin yapısı gereği kendi içerisinde farklılık gösterebilmektedir. Örnek oluşturabilecek uygulama alanları; Turizm rekreasyonu, Terapotik Rekreasyon, Sanayi-İşyeri Rekreasyonu, Engellilerde Rekreasyon, Macera Rekreasyonu, Kampüs Rekreasyonu şeklinde belirtilebilir. Bu araştırmada genç bireylerin yoğun olarak bulundukları üniversite kampüslerinde gerçekleştirilen kampüs rekreasyonu çatısı altında fiziksel aktivite mekanları ve katılımın önündeki engeller ele alınmaktadır. Serbest zaman etkinliklerinin düzenli olarak yapıldığı mekanlar içerisinde üniversite kampüsleri de yer almaktadır. Bu doğrultuda kampüs rekreasyonu kapsamında yaratıcı fikirlerle üniversite gençlerinin üreteceği projeler ve programlar rekreasyon paydaşlarına yarar sağlayacaktır. Kampüs içerisindeki rekreasyon mekanlarının temizliği, kolay ulaşılabilirliği, ihtiyaçları karşılayacak niteliklerde olması gibi özellikleri tercih edilme nedenleri arasında gösterilebilir (Gümüş ve ark., 2015). Araştırmanın kampüs rekreasyonu perspektifinde yürütülmesindeki neden; kampüs içerisinde gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinin ve bu mekanların üniversite gençliği, üniversite sosyal yaşamı, rekreasyonun bahsi geçen olumlu etkileri düşünüldüğünde eğitim-öğretim açısından, ayrıca kampüste yaşayan bireylerin günlük yaşam kalitelerini geliştirmesi, etkinliklere katılmalarındaki engellerin belirlenmesi yönünde son derece önemli olmasıdır.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Kampüs rekreasyonu, katılımcıların kişisel gelişimine etki eden olumsuz çıktıları azaltmaya yönelik yaratıcı etkinlikler içeren rekreasyonel spor katılımının spesifik bir boyutudur. Bunun yanında kampüs rekreasyonu, üniversitelerin öğrenci gelişimi ve öğrenme çıktıları üzerinde etkileri olan bir bileşendir (Helms, 2010). Bu yönüyle kampüs içerisindeki serbest zaman etkinlikleri kendi felsefesini oluşturarak, kişinin psikolojik iyi olma haline, fiziksel yapısına ve sosyalleşmesine katkı yapmaktadır. Günümüzde kampüs rekreasyonun geniş öğrenci gruplarına hitap etmesi ve birçok araştırmacının ilgisini çekmesi, bu alanla ilgili bilimsel çalışmaların sayısını arttırmakta, farklı kampüs rekreasyonu uygulamaları üzerine araştırmalar yapma ihtiyacını doğurmaktadır. Literatürde kampüs rekreasyonu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmacıların daha çok kapalı alanlarda yapılan etkinliklere ve organize edilmiş grup aktivitelerinin katılımcılar üzerindeki etkilerine yöneldikleri görülmektedir (Artinger ve ark., 2006; Chen, 2002; Endo ve Bittner, 1985; Christie ve Dinham, 1991). Geniş bir yelpaze içerisinde değerlendirilen kampüs rekreasyonu uygulamaları katılımcıların zihinsel, fiziksel, sosyal ve psikolojik

sağlığına olumlu katkılar yapmaktadır (Lindsey ve Sessoms, 2006; Wankel ve Berger, 1990; Bryant ark., 1995). Bunun yanında kampüs rekreasyonu çatısı altında gerçekleştirilen uygulamalar bireyin benlik tasarımı ve psikolojik gelişimi üzerinde potansiyel bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Yıllar içerisinde kampüslerin hem kapasite olarak hem de nüfus olarak artması ister istemez kampüs içerisinde yer alan öğrencilerin bazı ihtiyaçlarını ortaya çıkarmıştır. Bunlar, sosyal, kültürel, sportif, sanatsal ve sağlığa yönelik ihtiyaçlardır. Kampüs içerisinde kişilerin bu ihtiyaçlarını giderebilecek organizasyon türlerinin ortaya çıkarılması gerekmektedir. Kampüsler yaşayan birimlerdir. Dolayısıyla bu birimler içerisinde kampüs rekreasyonu kapsamında birçok farklı etkinlikler ve uygulamalar yapılmaktadır. Bu uygulamalar grup egzersiz çalışmaları, raket sporları, fitness programları, dans ve aerobik çalışmalar, su sporları, doğa sporları ve serbest zamanlarda yapılan aktivitelerdir (Mull ve ark., 2005). Bunun yanında okul içi etkinlikler, öğrenci kulüpleri ve toplulukları, şenlikler, festivaller, kültürel toplantılar, sanatsal etkinlikler gibi rekreatif katılımla gerçekleştirilen faaliyetler kampüs rekreasyonu örnekleri içerisinde gösterilebilir. Kampus rekreasyonunun en dikkat çekici yönü tüm üniversite mensuplarına, öğrenci ve öğrenci ailelerine, personel ve personel ailelerine çok yönlü program ve hizmetler sunmasıdır. Bu programlar katılımcı özelliklerine göre çeşitli ve amaca yönelik hazırlanırlar (Kaba, 2009). Rekreasyonel etkinliklere katılımla birlikte elde edilen olumlu çıktıların yanında, rekreasyon etkinliklerin planlandığı ve uygulandığı mekanların seçimi ve katılımda engel oluşturabilecek unsurların belirlenmesi de oldukça önemlidir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmalarında ya da katılamamalarında kişisel ve çevresel birçok faktörün etkisi bulunmaktadır. Özellikle üniversite öğrencilerinde bu duruma sebep olan faktörler rahatça gözlenebilmektedir. Yaş, cinsiyet, öğrenim görülen üniversite, sınıf, gelir durumu, yeterli serbest zamanın olmaması gibi çeşitli demografik değişkenlerin bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılamamalarına ne ölçüde engel oluşturduğunun belirlenmesi, kişilerin daha aktif ve etkin bir rekreasyonel hayata sahip olabilmeleri açısından oldukça önemlidir. Alınyazındaki araştırmalar incelendiğinde, genç yetişkin bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımın önündeki engellerin belirlenmesi ve kolaylaştırıcıların sağlanmasını inceleyen çeşitli araştırmalar olsa da (Emir, 2012; Sarol, 2017), bu araştırmalar oldukça az sayıdadır. Serbest zaman literatüründe "engel" kavramı, bireylerin serbest zaman tercihlerini etkileyen, katılımı sınırlayan veya serbest zamanlarından elde ettikleri haz ve doyum düzeyini azaltacak faktörler olarak tanımlanmaktadır (Jun ve Kyle, 2011). Engellerin ortadan kaldırmasına yönelik yapılacak çalışmalar, rekreasyon alanlarının fiziksel aktivite amaçlı kullanılmasında etkili olan nedenlerin belirlenmesi ve bu alanların günümüz şartlarına göre modernize edilerek kullanıma sunulması kullanıcıların memnuniyet düzeyinin artmasında ve rekreasyon alanlarının tercihinde olumlu katkılar sağlayabilir (Gümüş ve ark., 2017). Fiziksel aktivitenin rahatlıkla uygulandığı

ve teşvik edildiği, bunun yanı sıra eğlenmek ve sosyalleşmek için uygun ortamın yaratılmasında etkili olan rekreasyon alanları hayatın olağan akışını değiştirmeyi sağlar (Özbey ve Çelebi, 2011). Bu bağlamda bu araştırmanın amacı; kampüs rekreasyonu kapsamında bireylerin fiziksel aktivitelere katılım nedenlerinin mekânsal açıdan yeterliliği ve katılımlarını engelleyen unsurların incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların rekreasyon alanı seçimlerinde etkili olan faktörlerin tespit edilmesi hedeflenmiştir.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Araştırmanın evrenini, Manisa Celal Bayar Üniversitesi kampüsünde yer alan rekreasyon alanlarını kullanan öğrenciler ve çalışanlar oluşturmaktadır. Bu evren içerisinden araştırmaya gönüllü katılım sağlayan ve basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş toplam 630 kişi (376 kadın (60%) ve 254 erkek (40%)), (yaş ort. = 25.54±6.46) araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır. Demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, rekreasyon alanına geliş nedeni, spor yapma sıklığı, genel sağlık durumu) sorgulandığı kişisel bilgi alanı giriş bölümü olarak eklenmiş ve katılımcıların bilgilerini rahatça aktarabileceği şekilde düzenlenmiştir. Kişisel bilgilerin sorgulandığı alanı tamamlayan katılımcılar İkinci bölümde ise kişilerin gittikleri mekânı fiziksel aktivite mekânı olarak seçmelerinde etken olan nedenleri sorgulayan, Stanis Schneider, Chavez ve Shinew (2009) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Gümüş, Alay Özgül ve Karakılıç (2015) tarafından yapılan iki faktörlü Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ) bulunmaktadır. Bu bölüm rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite amaçlı gelen bireylerin bu alanları tercih etme nedenlerini ölçen 11 maddeden oluşmaktadır. Son bölüm ise bireylerin rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite için katılımlarına engel oluşturabilecek unsurları belirlemeye yönelik 15 maddeden oluşmaktadır.

Ölçme formları katılımcılara verilmeden önce araştırmanın içeriği hakkında bilgi verilerek araştırmaya gönüllü katıldıklarına ve aktif olarak kampüs içerisinde yer alan rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite için gittiklerine dair onayları alınmıştır. Her bir katılımcıdan soruları dikkatlice okuması istenmiştir. Araştırmacı tarafından birebir görüşme yöntemiyle veri toplama işlemi gerçekleşmiştir. Veri toplama süreci sonunda kampüs içerisinde yer alan fiziksel aktiviteye uygun mekanlarda bulunan toplam 682 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen veriler değerlendirilerek çalışmaya uygun olmayan, eksik bilgi olarak tespit edilen ya da bilgi kaybı olan veriler belirlenerek çalışmanın dışında tutulmuştur. Böylelikle eksiksiz olarak doldurulan 630 katılımcı formu değerlendirilmeye alınmıştır. Eksiksiz doldurulan ölçme aracı formundan elde edilen veriler istatistik analizleri yapılmak üzere elektronik

ortamdaki istatistik paket programına aktarılmıştır. Verilerin betimsel istatistikleri yapılarak yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Normal dağılım koşullarının sağlanmaması nedeniyle Mann-Whitney-U ve Kruskal Wallis nonparametrik testleri uygulanmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ile fiziksel aktivite mekânını değerlendirme düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p<.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 1. Fiziksel aktivite kampüs içerisinde yer alan rekreasyon alanlarına gelen kişilerin demografik bilgileri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	376	59,7
	Erkek	254	40,3
Eğitim	İlkokul	8	1,3
	Ortaokul	16	2,5
	Lise	148	23,5
	Lisans	388	61,6
	Lisans üstü	70	11,1
Medeni Durum	Evli	522	82,8
	Bekar	108	17,2

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılanların çoğunluğunun kadın (59,7%) ve evli (82,2%) katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Eğitim seviyesi lisans düzeyinde olanların sayısı (61,6%) diğer katılımcılara göre oldukça fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği alt boyutları ile cinsiyet değişkeni ortalamalarının Mann-Whitney-U testi sonuçları

	Cinsiyet	N	S.O.	S.T.	U	p
Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi	Kadın	376	328.11	123370.00	43010.00	.034
	Erkek	254	296.83	75395.00		
Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Engelleyen Unsurlar	Kadın	376	337.81	127016.00	39364.00	.000
	Erkek	254	282.48	71749.00		

Tablo 2. İncelendiğinde yapılan Mann-Whitney-U testi sonuçlarına göre; kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre fiziksel aktivite mekanı seçiminde ve fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen unsurlarda daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği alt boyutları ile eğitim seviyesi değişkeni ortalamalarının Kruskall Wallis testi sonuçları

Eğitim Seviyesi		N	Sıra Ort.	sd	x2	p	Fark
Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi	İlkokul	8	460.25	4.59	12.75	.013	1-4 1-5 2-4 3-4
	Ortaokul	16	369.50				
	Lise	148	343.99				
	Lisans	388	302.38				
	Yük. Lis.	70	299.13				
Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Engelleyen Unsurlar	İlkokul	8	264.00	.49	12.67	.013	2-5 2-3
	Ortaokul	16	203.00				
	Lise	148	345.72				
	Lisans	388	314.95				
	Yük. Lis.	70	286.27				

Analiz sonuçları, katılımcıların fiziksel aktivite mekânı seçimi (x^2(sd=4.59) ve fiziksel aktiviteye katılımları engelleyen unsurlar (x^2(sd=.49) alt boyutlarından aldıkları puanların, eğitim türlerine göre farklılaştığını göstermektedir ($p<.05$). Elde edilen bulgular beş farklı eğitim düzeyinin fiziksel aktivite mekânı seçiminde farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği alt boyutları ile yaş, gelir, eğitim seviyesi değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5
1-Yaş	1				
2-Gelir	.337**	1			
3-Eğitim	.331**	.201**	1		
4-Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi	.158**	.049	-.117**	1	
5-Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Engelleyen Unsurlar	.137**	.010	-,049	.612**	1

Tablo 4 incelendiğinde bireylerin yaş ile gelir (orta), fiziksel aktivite mekanı seçimleri (düşük) ve fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen unsurlar (düşük) arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Eğitim seviyesi yönelik yapılan korelasyon analizi sonucu eğitim seviyesiyle fiziksel aktivite mekanı seçiminde negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

SONUÇ

Çalışma sonucunda kadın katılımcıların kampüs içerisinde yer alan rekreasyon alanlarını seçimlerinde mekânsal özellikleri daha fazla göz önünde bulundurduğu, bunun yanında aktivitelere katılımda ise engel oluşturabilecek unsurları da erkeklere oranla daha fazla önemsedikleri görülmektedir. Bu sonuca göre kampüs içerisinde kadın öğrenci ve çalışanların daha güvenli bir şekilde kampüs rekreasyonu içerisinde yer almalarını sağlayacak önlemler alınabilir ve katılımı engelleyen unsurları ortadan kaldırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Bir diğer sonuç, katılımcıların yaş seviyelerinin artmasıyla rekreasyon alanlarını tercih etme nedenlerinin de attığı ve buna paralel olarak aktivitelere katılımlarını engelleyen unsurların da artış gösterdiğidir. Bu sonuca göre her yaş grubuna hitap eden rekreasyon alanlarının dizayn edilmesine yönelik düzenlemeler yapılabilir. Literatür incelendiğinde katılımcıların düzenli olarak fiziksel aktivitelere boş zamanlarında kaliteli bir yaşam için katıldıklarına vurgu yapılmaktadır. Bunun yanında spor bilimleri alanında yapılan çalışmalar bireylerin farklı nedenlerden dolayı fiziksel aktivitelere yeterince katılmadıklarını göstermiştir. Örnek gösterecek olursak, Haase ve ark. (2004) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada öğrencilerin boş zamanlarında katıldıkları fiziksel aktivitelerde katılım sıklığı ile katılımdan beklenen sağlıkla ilgili fayda arasında önemli bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Karvonen' in (1996) araştırmasında da fiziksel aktivitenin hasta olma oranını azalttığı, çalışma kapasitesine olumlu etki yapıp mutluluk hissi verdiği sonuçlarının ulaşılmıştır.

Fiziksel aktivite mekanı değerlendirme ölçeği alt boyutlarından Fiziksel aktivite mekânı seçimi ve Fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen unsurlar'ın yaş gelir ve eğitim ile arasında pozitif ve negatif düzeyde ilişkilerin oluğu gözlemlenmiştir. Bu durum fiziksel aktivite mekanı tercihlerinin kişisel özelliklerle bir bağı olduğunun göstergesidir.

Sonuç olarak fiziksel aktivite mekanı tercihi bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özelliklerine göre farklılaşabilmektedir. Bu durum fiziksel aktivite mekanı tasarım aşamasında yöneticilerin, fiziksel aktivite mekanlarını kullanacak bireylere yönelik düzenleme yapmaları önem arz etmektedir. Özellikle üniversitelerin genç yetişkinlerin yaşam alanı olarak düşünüldüğünde kampüs yerleşkelerinin daha fazla fiziksel aktivite kapasitelerine sahip olmaları gerekmektedir. Bu sonuca göre kampüs içerisinde kadın öğrenci ve çalışanların daha güven-

li bir şekilde kampüs rekreasyonu içerisinde yer almalarını sağlayacak önlemler alınabilir ve katılımı engelleyen unsurları ortadan kaldırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

Kampüs rekreasyonu perspektifinde uygulanacak rekreatif etkinlikler ve bu etkinliklerin uygulama alanları genç yetişkinlerin sosyal yaşamlarını canlandırmaya, fiziksel ve mental sağlıklarını korumaya, etkinliklere katılımın önündeki engelleri belirleyip onları kolaylaştırmaya ve serbest zamandan elde edilen doyumu arttırmaya yönelik olmalıdır. Serbest zaman literatüründe son zamanlarda yapılan araştırmalar da; bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımında sadece serbest zaman engellerin bilinmesinin yeterli olmadığı, katılımı kolaylaştıran unsurların da bilinmesinin serbest zaman aktivitelerine katılım ya da katılmama durumunu açıklamak ve doyum sağlamak için daha geniş bir perspektif oluşturduğu görülmektedir. (Hubbard ve Mannell, 2001; Sa ve ark, 2015).

Öneriler

Bu çalışma ile, kampüs rekreasyonuna yönelik geliştirilecek ölçekler için bir ön hazırlık yapılabilir.

Yaşam tatmini, serbest zaman katılımı ya da katılımın engellenmesi gibi unsurların da dahil edilebileceği çalışmalar yapılabilir.

Farklı ölçeklerle katılımcıların motivasyonları, tatmin ve heyecan arama düzeyleri arasındaki ilişki incelenebilir.

Aynı ölçekler kullanılarak farklı kampüslerde etkinliklerine katılan bireylere yönelik araştırmalar yapılabilir.

Yurt dışında yapılmış ya da yapılmakta olan benzer çalışmalar gözlemlenerek hem nitel hem de nitel araştırma yöntemlerinin olduğu karma desen çalışmalarla literatüre katkı sağlanabilir.

KAYNAKÇA

1. Artinger, L., Clapham, L., Hunt, C, Meigs, C, Milford, N., Sampson, N.M.B. (2006). The social benefits of intramural sports. NASPA Journal, 43(1), 69-86.
2. Bryant, J. A., Banta, T.W., Bradley, J.L. (1995). Assessment provides insight into the impact and effectiveness of campus recreation programs. NASPA Journal, 32(2), p. 152-160.
3. Chen, C.C. (2002). The impact of recreational sports facilities on university student's social interaction and campus culture. Unpublished doctoral dissertation, University of the Incarnate Word.
4. Christie, N.G. ve Dinham, S.M. (1991). Institutional and external influences on social integration in the freshman year. The Journal of Higher Education, 62(4), 412-436.
5. Emir, E., (2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
6. Endo, J. ve Bittner, T. (1985). Developing and using a longitudinal student outcome data file: The University of Colorado Experience. New Directors for Institutional Research, 47, 65-79.
7. Gümüş, H., Alay Özgül, S.,; Karakılıç, M., (2015) "Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 26 (1), 1-8.
8. Gümüş, H., Alay Özgül, S., Karakılıç, M., (2017). "Fiziksel Aktivite İçin Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler", Spormetre, 15 (1), 31-38.
9. Haase, A., Staptoe, A., Sallis, J., F., Wardle, J., (2004), "Leisure Time Physical Activity In University Students From 23 Countries: Associations With Health Beliefs,Rısk Awareness and National Economic Development", Preventive Medicine, 39, s.182-190.
10. Helms, K. E. (2010). Campus Recreation Program Involvement, Athletic Identity, Transitional Loss and Life Satisfaction in Former High School Athletes, Bachelor of Arts in Psychology, University of Arkansas.
11. Hubbard, J. & Mannell, R.C. (2001). Testing Competing Models of the Leisure Constraint Negotiation Process in a Corporate Employee Recreation Setting. Leisure Sciences, 23,145–163.
12. Jun, J. & Kyle, G.T. (2011). The Effect of Identiy Conflict/Facilitation on the Experience of Constraints to Leisure and Constraint Negotiation. Journal of Leisure Research, 43(2), 176-204.
13. Kaba, İ.C. (2009). Türkiye'deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonunun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
14. Karvonen, M., J., (1996), "Physical Activity For A Healthy Life", Res. Q. Exercise Sport, Jun;67, (2), s. 213-5.
15. Lindsey, R., Sessoms, E. (2006). Assessment of a campus recreation program on student recruitment, retention, and frequency of participation across certain demographic variables. Recreational Sport Journal, 30(1), 30-39.
16. Mull, R., Bayless, K., Ross, C., Jamieson, L. (2005). Recreational Sport Management, 4l ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
17. Özbey, S., Çelebi, M. (2011). Rekreasyon Temelleri. (N. Mirzeoğlu, Ed.) Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Spor Yayınevi, s. 241-270.

18. Sa, H.J., Lee, C .W., Kim, M .J., Chun, S.B. & Nam, S.B. (2015). Leisure Facilitators and Recreation Specialization for Female Participants in Running Events. Asian Social Science,11(27), 175-184.
19. Sarol, H., (2017). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi, Journal of Human Sciences, 14(4).
20. Tekin A., Ramazanoğlu F., Tekin G., (2004), "Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular" 1. Ankara: Bıçaklar Kitabevi.
21. Wankel, L.M., Berger, B.G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. Journal of Leisure Research, 22(2), 167-182.

GOOGLE VE YOUTUBE'DA 2017 YILINDA SAĞLIK VE FİZİKSEL AKTİVİTE TERİMLERİNİN ARANMA ORANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Mehmet Akif Ziyagil* Ferhat Büyükkalkan Aytekin Hamdi Başkan****

**Mersin Üniversitesi & Giresun Üniversitesi*

***Giresun Üniversitesi*

ÖZET

İnternet ortamında Dünya'ya kıyasla Türkiye'de sağlık, wellness, fitnes, yürüyüş, bisiklet, yüzme, zayıflama ve vücut geliştirme gibi değişkenlerle ilgili eğilimleri anlamak toplum sağlığı ve fiziksel uygunluğu bakımından yararlı olabilir. Dolayısıyla, bu çalışmada Türkiye ve Dünya genelinde 2017 yılında sağlık ve fiziksel aktivite terimlerinin Google ve YouTube motorlarında aranma oranlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Türkiye'de 2017 yılında tüm kategoriler seçeneğinde, Google web ve Youtube arama seçeneklerinde sağlık, wellness, fitnes, yürüyüş, bisiklet, yüzme, zayıflama ve vücut geliştirme eğilimlerinde sunulan değerler ile belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreli bir aramaya yönelik ilgi gösterilmiştir. Grafikteki 100 değeri, dönemin en yüksek popülerliğini, 50 değeri yarı popüler olmayı ifade ederken "0" skoru zirveye göre %1'den daha küçük bir değeri göstermektedir.

Bulgulara göre, Türkiye genelinde 2017 yılında Google web arama motorunda tüm kategorilerde sağlık teriminden sonra bisiklet gelirken Dünya'da ise yürüyüşün ikinci sırayı aldığını göstermektedir.

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki YouTube arama motorunda yürüyüş sağlık teriminden sonra gelirken tüm dünyada yürüyüş terimi sağlıktan daha yüksek aranma eğilimi göstermektedir.

Dünya'da Türkiye geneline kıyasla 2017 yılında tüm kategorilerdeki Google web ve YouTube arama motorlarında wellness sağlık terimine daha yakın oranlarda aranmaktadır. Türkiye ve Dünya genelinde fitness terimi zayıflama ve vücut geliştirmeden daha yüksek oranda aranmaktadır.

Sonuç olarak, sağlık ve fiziksel uygunluk kavramlarının toplumda yaygınlaştırılmasında, Dünya ve Türkiye'deki eğilimler karşılaştırılarak ulusal halk sağlığı stratejilerinin belirlenmesine yardımcı olacak veri tabanı oluşturulması mümkün olabilir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, wellness ve fiziksel aktivite, Google, Youtube.

COMPARING THE SEARCHING RATES OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY TERMS ON GOOGLE AND YOUTUBE IN 2017

ABSTRACT

Understanding trends related to the terms of health, wellness, fitness, walking, biking, swimming, slimming and body building on the web in Turkey compared to World, could be useful with regards of public health and physical fitness. Thus, this study aims to compare the search trends rates related to the general health and physical activity terms in the search engines of Google and YouTube over the last year in Turkey and the world.

Numbers represent search interests relative to the highest point on the chart for the given options according to Turkey and World at 2017. A value of 100 is the peak popularity for the term. A value of 50 means that the term is half as popular. Likewise a score of 0 means that the term was less than one percent as popular as the peak.

The findings of the study showed that biking rate in the option of all categories is the second place after the term of health in Turkey in 2017 for the Google web search engine while walking takes second place in the World.

On the other hand, walking rate in the options of all categories is the second place after the term of health in Turkey in 2017 for the YouTube search engine while the term of walking in the world demonstrates higher trends than health.

The term of wellness had a similar searching trend rates in Google and YouTube in the World compared to Turkey. The term of fitness was mostly searching than slimming and body building.

As a result, comparing of trends in the world and in Turkey for promoting health and physical fitness in the society can create a database that will help to determine the national public health strategy.

Key words: Health, wellness, fitness, physical activity, Google and YouTube.

GİRİŞ

Hastalıklardan uzak kalmanın ötesinde, fiziksel, mental ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali şeklinde Dünya Sağlık Örgütü tarafından tanımlanan sağlık; çok yönlü iyi olma halini kapsayan sağlıklı yaşam; sağlık ve zindeliği geliştirmek için kullanılan girişimler, hareketler ve stratejilerin bir bütünüdür. Bu yaklaşım, düzenli

fiziksel aktiviteyi, duygusal ve ruhsal iyiliği, günlük yeterli beslenmeyi, günlük yeterli uykuyu, alkol, tütün, zararlı ilaçlar, hastalıklar ve stresten kaçınıp çalışma ve yaşam arasında dengeyi korumayı kapsamaktadır (WHO, 2013). Yaşamın tüm evrelerinde, düzenli fiziksel aktivite temel sağlık politikalarından biri olarak birçok gelişmiş ve gelişmekte olan ülkede sağlık ve zindeliğin geliştirilmesi ve obezitenin önlenmesindeki etkili şekilde kullanılmaktadır (Fentem, 1994; Ekkekakis et al. 2008).

Hareketsiz yaşam tarzı toplum sağlığını olumsuz etkileyen önemli faktörlerden biridir. Toplumda sağlık ve fiziksel uygunluğun gelişimi için çok sayıda insanın düzenli fiziksel ve sportif etkinliklere katılımı sağlanmalıdır. Fiziksel aktiviteye katılımdaki temel amaç sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk özelliğinin geliştirilmesidir (Bouchard et al. 1994).

Sağlık ve fiziksel uygunluğu geliştirmek amacı ile yürüme, yüzme ve bisiklet gibi yaygın şekilde kullanılan fiziksel ve sportif aktivitelere katılım oranları Avrupa Birliği ülkeleri Hollanda'da % 56, Almanya'da % 53, İngiltere'de % 41 Fransa'da % 39, İtalya'da % 35 ve İspanya'da % 28 düzeyindeyken (Bottenburg, 2011); Türkiye'de egzersiz davranışı değişim devamlılık aşamasının oranları erkekler için %19,11 ila %23,5 arasında ve kadınlar için %21,78 ila %26,67 arasında değişmektedir (Aksoy & Ziyagil, 2017). Bu oranlar ile Avrupa'da Türkiye en düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip ülke konumundadır.

İnternet teknolojilerinin gelişmesi insanların birbiriyle olan iletişimini kolaylaştırırken, haberleşme ve bilgi paylaşımı gibi birçok yenilikleri de beraberinde getirmektedir. İnsanların internet ortamında yaptığı sağlık ve fiziksel aktivite ile ilgili yazılı ve görsel aramalar toplumun genel eğilimlerini ve farkındalığını ortaya koyabilir. Google/trends.com sitesi ülkeler ve dünya genelinde belirli zaman dilimlerinde ve farklı değişkenler arasında karşılaştırmalı genel eğitimleri ortaya koymaktadır. Dünya'ya kıyasla Türkiye'de sağlık, wellness, fitnes, yürüyüş, bisiklet, yüzme, zayıflama ve vücut geliştirme gibi değişkenlerle ilgili eğilimleri anlamak toplum sağlığı ve fiziksel uygunluğu bakımından yararlı olabilir. Böyle bu çalışmanın amacı, Google ve YouTube motorlarında son bir yılda Türkiye ve Dünya genelinde sağlık ve fiziksel aktivite terimlerinin aranma oranlarının karşılaştırılmasıdır.

Materyal ve Yöntem

Bu çalışmada, araştırma problemi hakkında var olan kütüphane, arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır. Arama motorları, internette yer alan sitelerin yazılar, dosyalar, videolar, resimler vb. gibi içeriklere göre kayıt altına alınarak arşivlendiği, listelendiği ve kullanıcıların yapmış olduğu arama sorgularına en hızlı ve en doğru şekilde sonuç vermeyi amaçlayan yazılımlar ve web siteleridir.

Google arama motoru, internet üzerinde bulunan içeriği aramak için kullanılan bir mekanizmadır. Trend kelimesi eğilim, akım, gidişat, anlamlarına gelmektedir. Yani trend kelimesinin Türkçesinden yola çıkarak Google Trendi (https://trends.google.com/) Google veya eğilimleri yada başka bir değişle arama eğilimlerini gösteren bir araç olarak tanımlanabilir. Genelde trendler arama terimlerine olan ilginin düzeyinin ölçülmesine yardımcı olmaktadır.

"https://trends.google.com/trends/" sitesinde, sadece bir grubun bir değişken ile ilgili zaman içerisindeki değişimi araştırılacağı gibi aynı değişkende farklı grupların eğilimlerinin karşılaştırılması da yapılabilir. Trendlerin veya eğilimlerin belirlenmesinde şu değişkenlerin kullanılması mümkündür.

Coğrafi sınırlama: Dünya genelinde ve ülkeler genelinde aramanın sınırlandırılması mümkün gözükmektedir. Bu çalışmada, dünya geneli ve Türkiye sınırlaması kullanılmıştır.

Zaman sınırlaması: Saat, gün, ay, yıl sınırlaması seçenekleri vardır. Bu çalışmada karşılaştırmalarda geçmiş en yakın yıl olarak 2017 yılı kullanılmıştır.

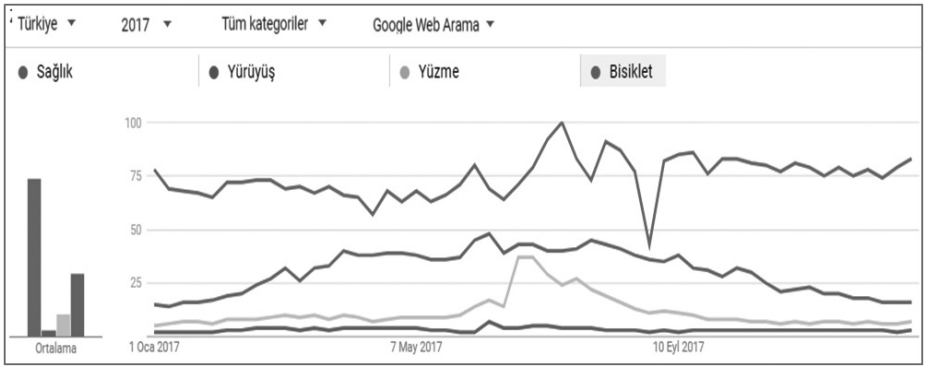
Kategori sınırlaması: Bu bölümde, tüm kategoriler seçeneği ile alış verişten bilime, finanstan sağlığa ve spora kadar birçok kategori seçeneği sunulmuştur. Bu çalışmada sadece tüm kategoriler seçeneği kullanılmıştır.

Arama grubu sınırlaması: Bu bölümde, Google web arama, görsel arama, Google haberler arama, Google alışveriş ve Youtube arama seçenekleri sunulmuştur. Bu çalışmada, Google web ve Youtube arama seçenekleri kullanılmıştır.

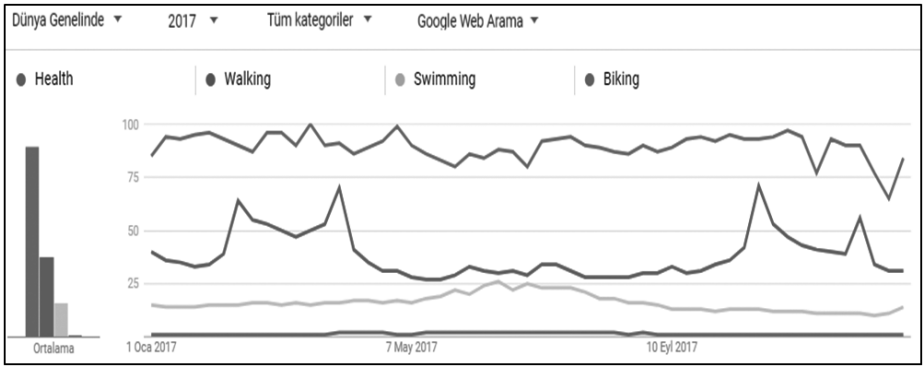
Eğilimlerde sunulan değerler ve sayılar: Belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreli bir aramaya yönelik ilgiyi göstermektedir. 100 değeri, dönemin en yüksek popülerliğini göstermektedir. Yine 50 değeri ise, bunun yarısı kadar popüler anlamına gelmektedir. Benzer şekilde, 0 değeri, göreli bir aramaya yönelik ilginin en yüksek popülerliğinin %1'inden daha az popüler olduğunu göstermektedir.

BULGULAR

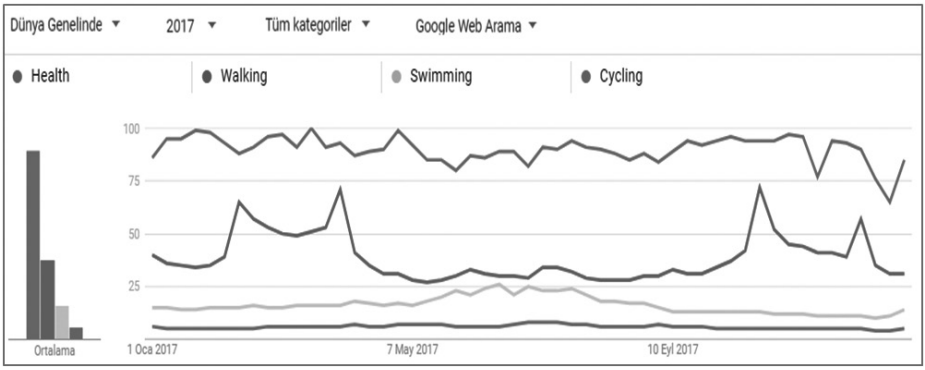
Bu çalışmanın bulguları **"https://trends.google.com"** adresinde yapılan aramaları karşılaştırmalı şekilde tablolar halinde sunulmuştur.



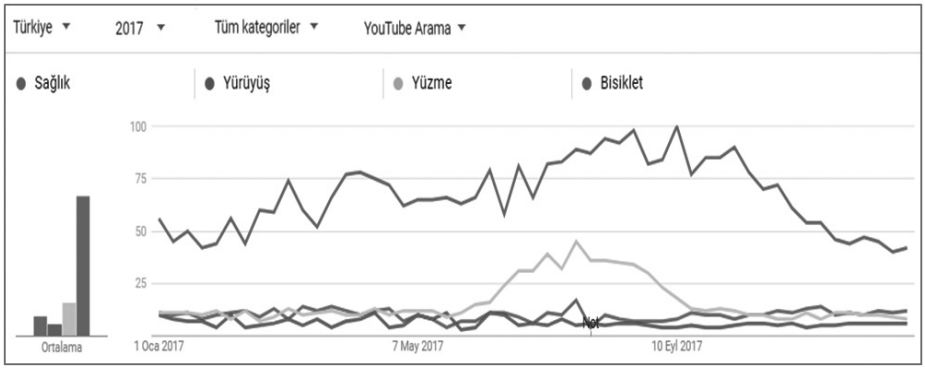
Grafik 1. Türkiye genelinde sağlık ile yürüyüş, yüzme ve bisiklet terimlerinin Web'de aranma oranlarının karşılaştırılması.



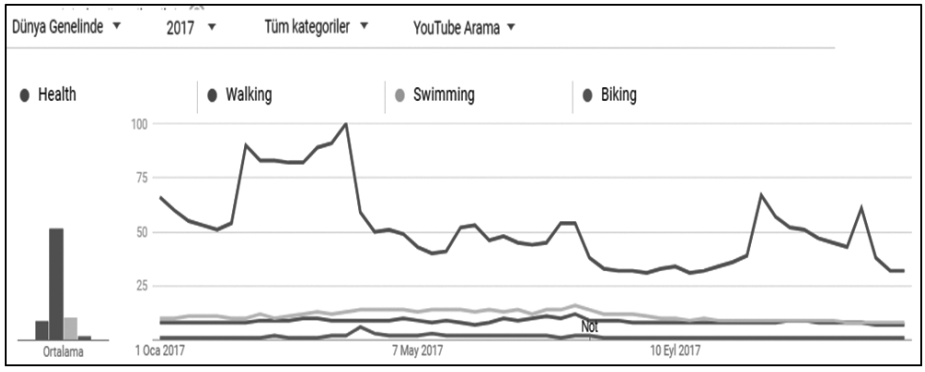
Grafik 2. Dünya genelinde sağlık (health) ile yürüyüş (walking), yüzme (swimming) ve bisiklet (Biking, Cycling) terimlerinin Google Web'de aranma oranlarının karşılaştırılması.



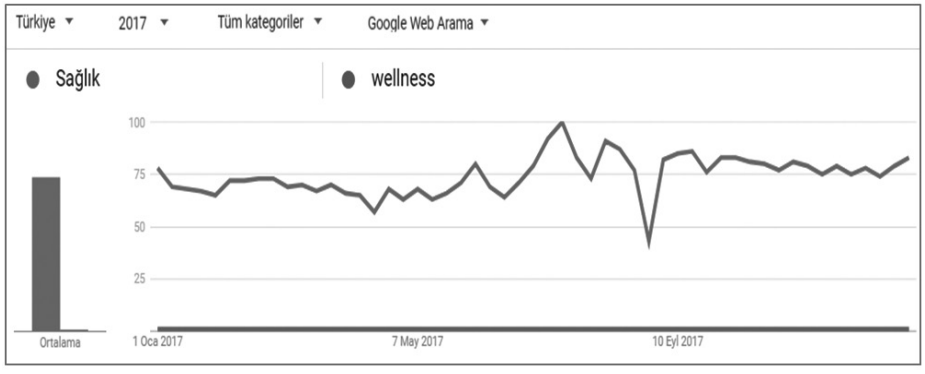
Grafik 3. Türkiye genelinde sağlık ile yürüyüş, yüzme ve bisiklet terimlerinin YouTube'da aranma oranlarının karşılaştırılması.



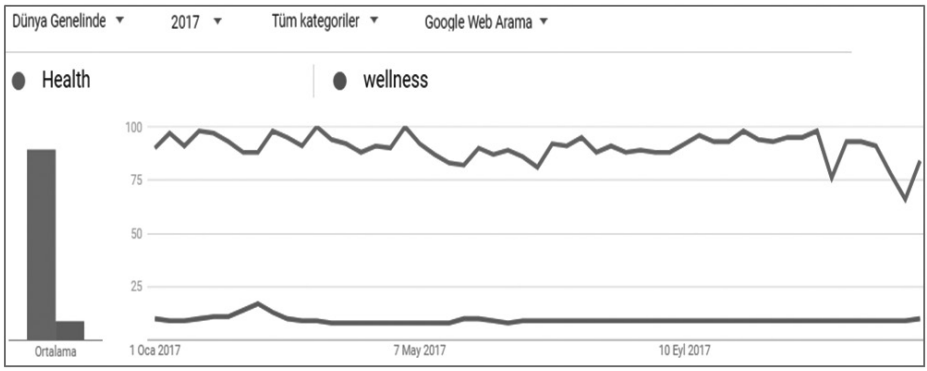
Grafik 4. Dünya genelinde sağlık ile yürüyüş, yüzme ve bisiklet terimlerinin YouTube'da aranma oranlarının karşılaştırılması.



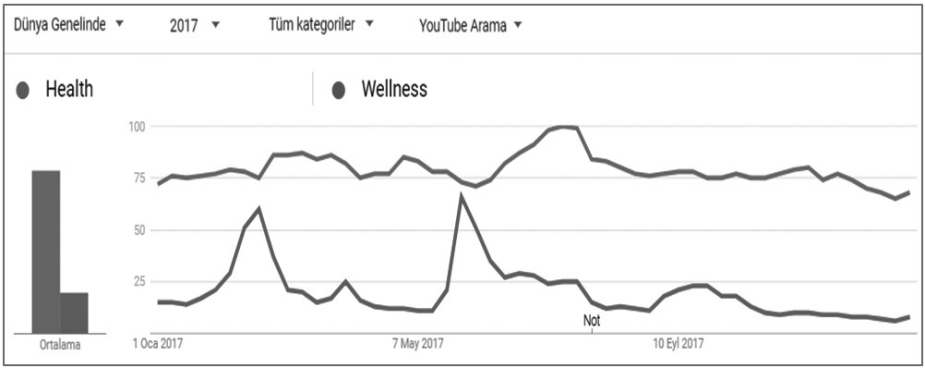
Grafik 5. Türkiye genelinde sağlık ile wellness terimlerinin Google Web'de aranma oranlarının karşılaştırılması.



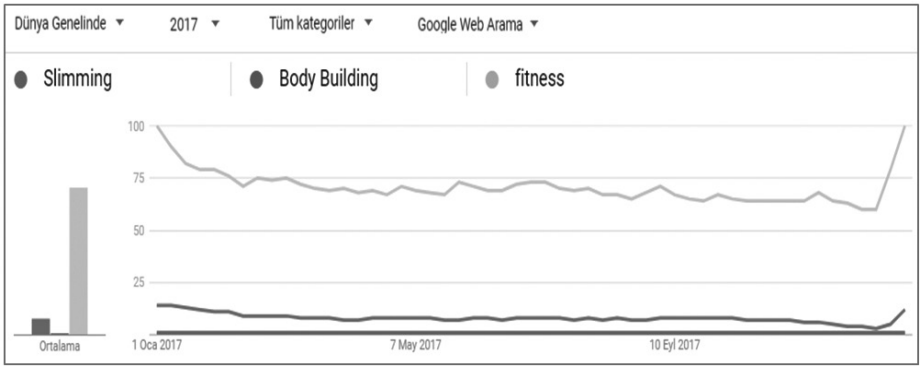
Grafik 6. Dünya genelinde health (sağlık) ile wellness (ideal sağlık) terimlerinin Google Web'de aranma oranlarının karşılaştırılması.



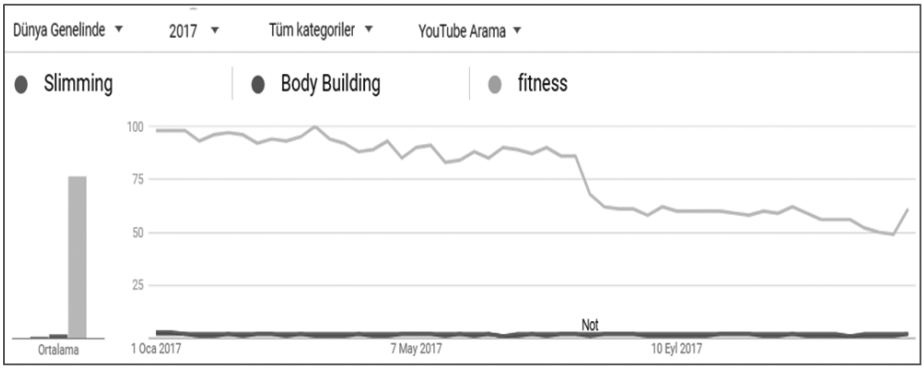
Grafik 7. Türkiye genelinde sağlık ile wellness terimlerinin YouTube'ta aranma oranlarının karşılaştırılması.



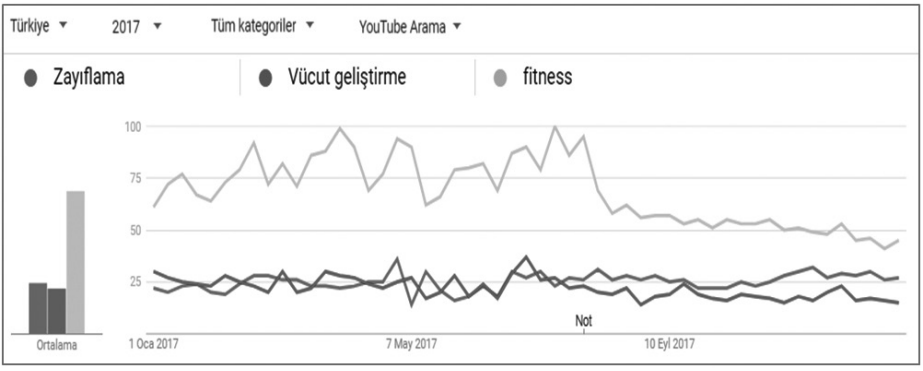
Grafik 8. Dünya genelinde sağlık ile wellness terimlerinin YouTube'ta aranma oranlarının karşılaştırılması.



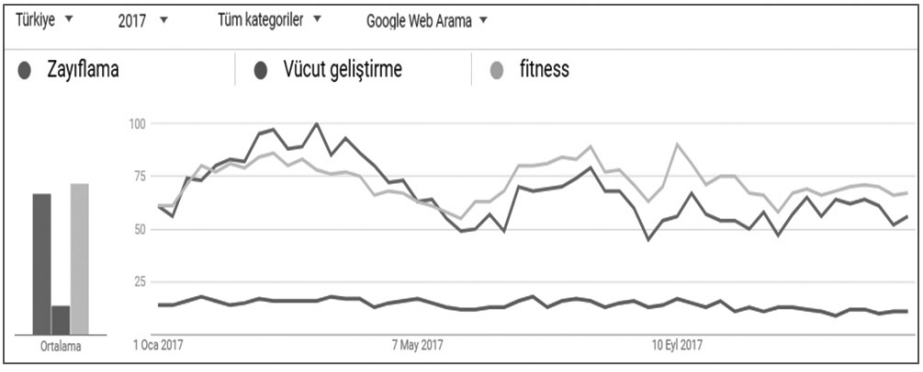
Grafik 9. Dünya genelinde zayıflama, vücut geliştirme ve fitness terimlerinin Google Web'te aranma oranlarının karşılaştırılması.



Grafik 10. Dünya genelinde zayıflama, vücut geliştirme ve fitness terimlerinin YouTube aranma oranlarının karşılaştırılması.



Grafik 11. Türkiye genelinde zayıflama, vücut geliştirme ve fitness terimlerinin YouTube aranma oranlarının karşılaştırılması.



Grafik 12. Türkiye genelinde zayıflama, vücut geliştirme ve fitness terimlerinin Google web'de aranma oranlarının karşılaştırılması.

TARTIŞMA

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerde sağlık ile yürüyüş yüzme ve bisiklet terimlerinin web de aranma oranlarının karşılaştırılmasında, sağlık en yüksek bisiklet ikinci, üçüncü yüzme dördüncü sırada ise yürüyüş gelmektedir (Grafik 1).

Dünya genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerde sağlık (health) ile yürüyüş (walking) yüzme (swimming) ve bisiklet (biking) terimlerinin Google web de aranma oranlarının karşılaştırılmasında sağlık en yüksek ikinci sırada yürüyüş, yüzme üçüncü, bisiklet dördüncü sırada ise gelmektedir. Yine Dünya genelinde Bisiklet (biking) yerine, bisiklet (Cycling) terimi arandığında trend yükselmektedir (Grafik 2).

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki youtube arama motorunda sağlık ile yürüyüş yüzme ve bisiklet terimlerinin aranma oranlarının karşılaştırılmasında, bisiklet en yüksek oranda yüzme ikinci sırada sağlık üçüncü sırada yürüyüş ise dördüncü sırada yer almaktadır (Grafik 3).

Dünya genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki youtube arama motorunda sağlık ile yürüyüş yüzme ve bisiklet terimlerinin aranma oranlarının karşılaştırılmasında, yürüyüş en yüksek oranda yüzme ikinci sırada sağlık üçüncü sırada bisiklet ise dördüncü sırada yer almaktadır (Grafik 4).

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Google web arama motorunda sağlık ile wellness terimlerinin web de aranma oranlarının karşılaştırılmasında, sağlık ön planda wellness daha düşük seviyededir (Grafik 5).

Dünya genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Google web arama motorunda sağlık ile wellness terimlerinin web'de aranma oranlarının karşılaştırılmasında da yine sağlık ön planda wellness Türkiye'den daha fazla oranda arandığı görülmektedir (Grafik 6).

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Youtube arama motorunda sağlık ile wellness terimlerinin web de aranma oranlarının karşılaştırıldığında, sağlık ön planda wellness daha en düşük seviyededir. Yine Türkiye'de 2017 yılında tüm kategorilerde wellness terimi yerine esenlik kelimesi kullanıldığında wellness'e göre daha düşük aranma oranları gözlenmektedir (Grafik 7).

Dünya genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Youtube arama motorunda sağlık terimi ve wellness terimleri yılın iki döneminde birbirine yakın oranlarda seyretse de sağlık terimi wellness'dan daha çok aranmaktadır (Grafik 8).

Dünya genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Google web arama motorunda fitness terimi en yüksek seviyede aranırken zayıflama ikinci vücut geliştirme üçüncü sırada aranmaktadır (Grafik 9)

Dünya genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Youtube web arama motorunda fitness terimi en yüksek seviyede aranırken zayıflama ve vücut geliştirme düşük seviyede aranmaktadır (Grafik 10).

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Youtube arama motorunda fitness terimi zayıflama ve vücut geliştirme terimlerinden belirgin şekilde daha çok aranmaktadır. İkinci sırada zayıflama üçüncü sırada ise vücut geliştirme gelmektedir (Grafik 11).

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki web arama motorunda zayıflama ve fitness terimleri değişimli olarak en yüksek seviyede taranırken vücut geliştirme daha düşük seviyede aranmaktadır (Grafik 12).

KAYNAKLAR

1. Aksoy, Y. & Ziyagil, M.A. (2017). *Effects of education and socioeconomic status on regular physical activity levels in males and females*. 7th World Conference on Educational Technology Researches (WCETR-2017), AAB College, Pristina, Republic of Kosovo. P, 10.
2. Bottenburg, M. (2011). *Sport participation in the EU*: trends and differences, p., 19.
3. Bouchard, C., Shephard, R.J., Stephens, T. (Eds.). (1994) *Physical Activity, Fitness, and Health*:International Proceedings and Consensus Statement. Human Kinetics, Champaign, IL.
4. Ekkekakis, P., Backhouse, S. H., Gray, C., Lind, E. (2008). Walking is popular among adults but is it pleasant? A framework for clrifying the link between walking and affect as illustrated in two studies. Psychology of Sports and Exercise. 9(3), 246-264.
5. Fentem, P.H., (1994). Benefits of exercise in health and disease. ABC of Sports Medicine. 308: 1291- 1295.
6. WHO. Global strategy on diet, physical activity and health. (2013). 2013th ed. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

TÜRKİYE OLİMPİK HAZIRLIK MERKEZLERİNE (TOHM) DEVAM EDEN SPORCULARIN KARAR VERME STİLLERİNİN BELİRLENMESİ

Merve AY[*] - Turgut KAPLAN[**]

ÖZET

Bu araştırma, Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine (TOHM) devam eden sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu 449 TOHM sporcusundan oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Mann ve arkadaşları (1998), tarafından geliştirilen, Deniz (2004) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan Melbourne Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi için p=0,05 seçilmiştir. Çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Varyans Analizinde anlamlı farkın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 15.0) programında analiz edilmiştir.

TOHM sporcusundan karar verme özellikleri tespit edilmiştir. Değişkenler açısından, karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarında TOHM sporcularının cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, baba meslek düzeyi ve TOHM eğitim süresi değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuş olup, TOHM sporcularının aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi ve anne meslek düzeylerinde ve TOHM eğitim süresinde aldıkları derecelere göre anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Karar Verme, Olimpik Hazırlık Merkezleri, Sporcu, TOHM.

*Bu çalışma, 23.02.2017 tarihinde Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı'nda kabul edilen "Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine (TOHM) Devam Eden Sporcuların Karar Verme Stillerinin Belirlenmesi" başlıklı Yüksek Lisans Tezinden yararlanılarak yapılmıştır.

Bilgisayar İşletmeni, Konya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, merve.kiloglu@gmail.com

**Prof. Dr., Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, tkaplan@selcuk.edu.tr

IDENTIFICATION OF THE DECISION-MAKING STYLES OF THE SPORTSPEOPLE ATTENDING THE OLYMPIC PREPARATION CENTERS OF TURKEY (TOHM)

ABSTRACT

This study has been conducted to identify the decision-making styles of the sportspeople attending the Olympic Preparation Centers of Turkey (TOHM). The sampling group of the study consists of 449 TOHM sportspeople.

The Melbourne Decision-Making Scale developed by Mann et al. (1998) and adapted to Turkish and worked on for the reliability and validity by Deniz (2004) was used as the data collection tool in the study. Mann-Whitney U Test was used in the analysis of the data and Kruskal-Wallis Variance Analysis was utilized for multiple comparisons. p=0,05 was chosen for the significance level. In the multiple comparisons, Mann Whitney U Test was applied in order to determine the groups from which the significant difference results in the Kruskal Wallis Variance Analysis. The data obtained were analysed on SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 15.0) program.

The decision-making properties of the TOHM sportspeople were determined. In view of the variables, significant differences between the TOHM sportspeople's variables of gender, age, educational level, father's educational level, and other variables of the TOHM educational period were found in the subgroups of self-esteem in decision making and decision making scale, while it was understood that no differentiation takes place at a significant level when it comes to the TOHM sportspeople's family income levels, parental educational level, and mother's vocational level as well as the degrees they acquire during the TOHM education.

Keywords: Decision-making, Olympic Preparation Centers, Sportspeople, TOHM.

GİRİŞ

Karar verme, insanlığın her zaman her konuda kullandığı, önemi her geçen gün artan bir kavram olarak birçok alanda araştırılmaktadır. Karar verme çalışmalarında, bireyin karar verme stilleri ve karar verme stratejileri genellikle temel alınmaktadır (Öztabak,2013). Birey doğumu ile ölümü arasında geçen süre içinde sürekli olarak karar vermesini gerektiren durumlarıyla karşılaşmaktadır. Alınan kararların niteliği ve niceliği, kişinin mevcut bulunduğu gelişim dönemine, kişilik özelliklerine, sosyo-kültürel faktörlere ve karar verilmesi gereken durumun özelliklerine göre

de değişmektedir. Bireyler karar verme esnasında, daha önceden geliştirdikleri birçok iç-dış faktörden etkilenebilen alışkanlıklar edinmekte ve bu alışkanlıklarda bireyin karar verme stilini oluşturmaktadır (Çolakkadıoğlu ve Güçray,2007).

Araştırmacılar, karar vermenin sportif performans üzerinde ne derece etkili olduğunu belirlemeye çalışmak amacı ile uzun zamandır sportif başarı ve sporcunun karar verme yeteneği arasında ilişkiyi irdelemektedir. Sportif başarının ortaya çıkışında yalnızca salt fizyolojik, psikolojik ve teknik-taktik çalışmaların yeterli olmadığı, zihinsel faktörlerin de etkili olduğu bilinmektedir. Karar verme yeteneği sportif başarının belirlenmesinde büyük önem taşımaktadır. Bir sporcunun kararı, kendisinin ve takımının sportif başarısını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyecektir. Bu nedenle spor araştırmacıları ve spor eğitimcileri, sportif başarı için oldukça önemli olan sporcunun karar verme yeteneğini geliştirmek için birtakım çalışmalar yapmaktadırlar. Bu çalışmaların antrenmanlarda uygulanması ile sporcuların yaratıcılıklarını ve karar verme yeteneklerini geliştiği ve daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir (Egesoy ve ark,1999). Spor ortamında insanların nasıl düşündükleri, mevcut durumu nasıl değerlendirdikleri ve karar aldıkları laboratuar şartları altında değerlendirilecek önemli bir araştırma konusudur (Çetin,2009).

Karar verme yeteneği ve müsabaka durumunda bu karar verme yeteneğini hangi stilde uyguladığı da önem taşımaktadır. Karar verme stillerinden hangisini kullandığı, kararlarının sonuçları ve müsabaka sonucu sporcunun sadece fiziksel kapasitesinin onu bu branşta sadece belli bir noktaya kadar taşıyamayacağının somut göstergesidir (Akcan,2016).

Kişisel ve durumsal özellikler değişken olması, sporcuların oyun içindeki gerek taktiksel gerekse davranışsal tepkilerini etkileyebilmektedir. Bu nedenle karar verme stili sporda önemli bir yere sahiptir (Kelecek ve ark,2014). Sportif yetenek fazla bilginin kısa zamanda işlenmesini gerektirir. Dolayısıyla sporcu, sürekli olarak karar verme durumuyla karşı karşıya gelir. Bir yarışma ortamında sporcunun anlamlı çevresel bilgi ile aldatıcı bilgiyi birbirinden ayırt etmesi gerekmektedir (Uzunoğlu,2008).

Bu çalışmanın amacı; TOHM sporcusundan karar verme stillerini belirlemek ve değişkenler acısından ilişkinin belirlenmesidir.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırmanın evreni; Ankara, Adana, Antalya, Artvin, Bolu, Bursa, Diyarbakır, Edirne, Erzurum, Gaziantep, İzmir, Kahramanmaraş, Kayseri, Kocaeli, Konya, Mersin, Rize, Sakarya, Samsun ve Trabzon olmak üzere 20 ilde bulunan Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine devam eden 449 sporcudan oluşmaktadır.

Araştırmada anket uygulama yöntemi kullanılmıştır. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde branş farkı gözetilmeksizin 16 yaş ve üzerindeki tüm sporculara ulaşılmaya çalışılmış fakat uygulama anında mevcut olmayan (kampta ya da yarışmada olduğu için merkezlerde bulunmayan) sporcular ile ankete katılmak istemeyen sporcular anket dışında tutulmuştur. Bu süreç sonunda, 20 ilde bulunan Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde eğitim gören sporcular (n=449) veri toplama sürecine katılmıştır. Hazırlanan kişisel bilgi formu Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine devam eden sporcuların kişisel özellikleri, TOHM hakkında genel değerlendirilmeleri ve kendiyle ilgili konularda karar veren bireyler hakkında genel değerlendirmelerini belirlenmek amacı ile geliştirilmiştir.

Araştırmada TOHM sporcularının karar verme stilleri belirlemek amacı ile Mann ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen, Deniz (2004) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan Melbourne Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Melbourne Karar Verme Ölçeği iki kısma ayrılmaktadır. I. kısım: Karar vermede özsaygıyı (kendine güven) belirlemeyi amaçlamaktadır. Altı maddeden oluşmakta ve üç maddesi düz, üç maddesi ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 12'dir. Yüksek puanlar karar vermede özsaygının yüksek olduğunun göstergesidir. II. Kısım ise 22 maddeden oluşmakta ve karar verme stillerini ölçmektedir. Dört alt faktörü bulunmaktadır (Deniz 2004). Bu faktörler 1. Dikkatli Karar Verme Stili, 2. Kaçıngan Karar Verme Stili, 3. Erteleyici Karar Verme Stili, 4. Panik Karar Verme Stilinden oluşmaktadır. Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi için p=0,05 seçilmiştir. Çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Varyans Analizinde anlamlı farkın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 15.0) programında analiz edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan TOHM Sporcularının Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Frekans	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Cinsiyet				
Kadın	135	30,1	30,1	69,9
Erkek	314	69,9	69,9	100,0
Yaş Aralığı				

18 yaş altı (16>yaş)	284	63,3	63,3	63,3
19 yaş ve üstü	165	36,7	36,7	100,0
Eğitim Düzeyi				
Lise	276	61,5	61,5	61,5
Ön Lisans	25	5,5	5,5	67,0
Lisans	148	33,0	33,0	100,0
Aile Gelir Aralığı				
1000 ve altı	40	8,9	8,9	8,9
1001-2000 ye kadar	189	42,1	42,1	51,0
2001-3000 ye kadar	142	31,6	31,6	82,6
3001-4000 ye kadar	43	9,6	9,6	92,2
4001 ve üzeri	35	7,8	7,8	100,0
Anne Eğitim Düzeyi				
Okur-Yazar Değil	31	6,9	6,9	6,9
İlköğretim	253	56,4	56,4	63,3
Lise	125	27,8	27,8	91,1
Üniversite/Lisans Üstü	40	8,9	8,9	100,0
Baba Eğitim Düzeyi				
Okur-Yazar Değil	11	2,4	2,4	2,4
İlköğretim	196	43,7	43,7	46,1
Lise	162	36,1	36,1	82,2
Üniversite/Lisans Üstü	80	17,8	17,8	100,0
Anne Meslek				
Çalışmıyor	319	71,0	71,0	71,0
İşçi	36	8,0	8,0	79,1
Memur	44	9,8	9,8	88,9
Serbest Meslek	26	5,8	5,8	94,7
Emekli	24	5,4	5,4	100,0
Baba Meslek				
Çalışmıyor	31	6,9	6,9	6,9
İşçi	113	25,2	25,2	32,1
Memur	102	22,7	22,7	54,8
Serbest Meslek	115	25,6	25,6	80,4
Emekli	88	19,6	19,6	100,0
Toplam	449	100,0	100,0	

Tablo 1. incelendiğinde, araştırmaya katılan TOHM sporcularının kişisel özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan TOHM Sporcularının TOHM› a Ait Özellikler				
Değişkenler	**Frekans**	**Yüzde (%)**	**Geçerli Yüzde (%)**	**Birikimli Yüzde (%)**
Branş				
Jimnastik	18	4,0	4,0	4,0
Atıcılık	24	5,3	5,3	9,4
Güreş	55	12,2	12,2	21,6
Judo	49	10,9	10,9	32,5
Eskrim	9	2,0	2,0	34,5
Atletizm	68	15,2	15,2	49,7
Taekwondo	62	13,9	13,9	63,5
Kano	34	7,6	7,6	71,0
Kürek	19	4,2	4,2	75,3
Okçuluk	26	5,8	5,8	81,1
Bisiklet	16	3,6	3,6	84,6
Halter	24	5,3	5,3	90,0
Kayak	22	4,9	4,9	94,9
Yüzme	9	2,0	2,0	96,9
Boks	2	,4	,4	97,3
Buz Pateni	12	2,7	2,7	100,0
TOHM İller				
Bolu	7	1,6	1,6	1,6
Diyarbakır	7	1,6	1,6	3,1
Kahramanmaraş	28	6,1	6,1	9,4
Kocaeli	13	2,9	2,9	12,2
Kayseri	13	2,9	2,9	15,1
Artvin	11	2,4	2,4	17,6
Edirne	5	1,1	1,1	18,7
Trabzon	22	4,9	4,9	23,6
Rize	13	2,9	2,9	26,5
Adana	17	3,8	3,8	30,3
Antalya	15	3,3	3,3	33,6
Gaziantep	25	5,6	5,6	39,2
Sakarya	29	6,4	6,4	45,7
Konya	20	4,5	4,5	50,1
Mersin	14	3,1	3,1	53,2
Samsun	25	5,6	5,6	58,8
Bursa	44	9,8	9,8	68,6

Ankara	69	15,4	15,4	84,0
İzmir	34	7,6	7,6	91,5
Erzurum	38	8,5	8,5	100,0
TOHM Eğitim Süresi				
12 aydan az	80	17,8	17,8	17,8
12-23 ay	127	28,3	28,3	46,1
24-35 ay	123	27,4	27,4	73,5
36 ay ve üzeri	119	26,5	26,5	100,0
TOHM Eğitim Süresinde Derece				
Ulusal	168	37,4	37,4	37,4
Uluslararası	216	48,1	48,1	85,5
Hiçbiri	65	14,5	14,5	100,0

Tablo 2.

İncelendiğinde, TOHM' larda eğitim gördükleri spor branşı, katılan iller, eğitim süreleri, eğitim gördükleri süre içerisinde ulusal ya da uluslararası alanda dereceleri, eğitimler sonucunda spor branşı ile ilgili bilgi/beceri düzeyleri görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan TOHM Sporcularının Kendisiyle İlgili Konularda Karar Veren Bireylere Ait Değerlendirilmelerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Frekans	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Sizi Spor Yapmaya Yönelten Etken				
Ailem	216	48,1	48,1	48,1
Akrabalarım	22	4,8	4,8	53,0
Arkadaş Çevrem	60	13,4	13,4	66,4
Beden Eğitimi Öğretmenim	109	24,3	24,3	90,6
Yaşam Alanıma Yakın Spor Tesisleri ve Spor Kulüpleri	42	9,4	9,4	100,0
Aileniz herhangi bir konuda karar alırken size danışır, fikrinizi alır mı?				
Evet	405	90,2	90,2	90,2
Hayır	44	9,8	9,8	100,0
Ailenizde sizinle ilgili kararlar alınırken sizin fikirlerinize önem verilir mi?				
Dikkate alır ve önemserler	414	92,2	92,2	92,2
Fikirlerimi sorar ancak dikkate almazlar	25	5,6	5,6	97,8

Fikirlerimi sormazlar	10	2,2	2,2	100,0
Yakın çevrenizde aktif olarak spor yapan var mı?				
Evet	235	52,3	52,3	52,3
Hayır	214	47,7	47,7	100,0
Aşağıdaki ifadelerden hangisi, spor yapmanız ve anneniz arasındaki ilişkiyi izah eder?				
Annem müsabakalarıma gelir, beni destekler	115	25,6	25,6	25,6
Annem antrenmanlarıma gelir, beni destekler	33	7,3	7,3	33,0
Annem spor yapmamı destekler	291	64,8	64,8	97,8
Annem spor yapmamı desteklemez	10	2,3	2,3	100,0
Aşağıdaki ifadelerden hangisi, spor yapmanız ve babanız arasındaki ilişkiyi izah eder?				
Babam müsabakalarıma gelir, beni destekler	156	34,7	34,7	34,7
Babam antrenmanlarıma gelir beni destekler	36	8,0	8,0	42,8
Babam spor yapmamı destekler	246	54,8	54,8	97,6
Babam spor yapmamı desteklemez	11	2,5	2,5	100,0
Anne ve babanız size karşı olan sevgilerini gösterirler mi?				
Annem sevgisini gösterir, babam göstermez	52	11,6	11,6	11,6
Babam sevgisini gösterir, annem göstermez	7	1,6	1,6	13,1
Her ikisi de sevgilerini gösterirler	383	85,3	85,3	98,4
Her ikisi de sevgilerini göstermezler	7	1,5	1,5	100,0
Aile bireyleri ile sorunlarınızı ve sıkıntılarınızı paylaşır mısınız?				
Aile bireylerinin hepsi ile sorunlarımı paylaşırım	291	64,9	64,9	64,9
Annemle sorunlarımı paylaşırım	82	18,3	18,3	83,1
Babamla sorunlarımı paylaşırım	18	4,0	4,0	87,1
Aile bireylerinin hiçbiri ile sorunlarımı paylaşmam	58	12,8	12,8	100,0
Toplam	449	100,0	100,0	

Tablo 3. İncelendiğinde, araştırmaya katılan TOHM sporcularının kendisiyle ilgili konularda karar veren bireylere Ait genel değerlendirilmelerine ilişkin yüzde ve frekans değerleri görülmektedir.

Tablo 4. TOHM Sporcularının Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Ortalamalarına Ait N, $\overline{X}$, Sd, Minimum ve Maksimum Değerleri							
		n	$\overline{X}$	SD	Min	Max	Ölçeklerden Alınabilecek En Düşük ve Yüksek Puanlar
Karar vermede öz saygı		449	9,26	2,01	2	12	0-12
Karar Verme Ölçeği Alt Boyutları	Dikkatli	449	9,02	2,30	1	12	0-12
	Kaçıngan	449	4,64	2,41	0	12	0-12
	Erteleyici	449	3,79	2,23	0	10	0-10
	Panik	449	4,24	2,18	0	10	0-10

Tablo 4. incelendiğinde, TOHM sporcularının karar vermede öz saygı $\overline{X}$=9,26 (SD=2,01), karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme alt boyutunda $\overline{X}$=9,02 (SD=2,30), kaçıngan karar verme alt boyutunda $\overline{X}$=4,64 (SD=2,41), erteleyici karar verme alt boyutunda $\overline{X}$=3,79 (SD=2,23), panik karar verme alt boyutunda $\overline{X}$=4,24 (SD=2,18) puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 5. TOHM Sporcularının Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Sıra Ort.		Kadın (n=135)		Erkek (n=314)		U	P
		Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.			
Karar vermede öz saygı		247,12	33361,50	215,49	67663,50	18208,50	,016*
Karar Verme Ölçeği Alt Boyutları	Dikkatli	249,15	33635,50	214,62	67389,50	17934,50	,009*
	Kaçıngan	181,06	24443,00	243,89	76582,00	15263,00	,000*
	Erteleyici	189,52	25585,00	240,25	75440,00	16405,00	,000*
	Panik	203,18	27429,50	234,38	73595,50	18249,50	,018*

*p<0.05

Tablo 5. incelendiğinde TOHM sporcularının, karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre kadın sporcuların lehine, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının ise erkek sporcuların lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Tablo 6. TOHM Sporcularının Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Boyutlarının Yaşlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Sıra Ort.		18 yaş ve altı (n=284)		19 yaş ve üstü (n=165)		U	P
		Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.			
Karar vermede öz saygı		209,93	59619,00	250,95	41406,00	19149,00	,001*
Karar Verme Ölçeği Alt Boyutları	Dikkatli	223,09	63358,00	228,28	37667,00	22888,00	,680
	Kaçıngan	237,90	67565,00	202,79	33460,00	19765,00	,005*
	Erteleyici	227,05	64482,50	221,47	36542,50	22847,50	,657
	Panik	231,95	65874,00	213,04	35151,00	21456,00	,133

*p<0.05

Tablo 6. incelendiğinde, karar vermede öz saygı ölçeğinde 19 yaş ve üstü TOHM sporcularının lehine ve karar verme ölçeği alt boyutlarından kaçıngan karar verme alt boyutunda ise 18 yaş ve altı TOHM sporcularının lehine farklılaştığı belirlenmiştir.

Tablo 7. TOHM Sporcularının Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Boyutlarının Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Sıra Ort.		(A) Lise (n=276)	(B) ÖnLisans (n=25)	(C) Lisans (n=148)	sd	X2	P	Anlamlı Fark
		Sıra Ort.	Sıra Ort.					
Karar vermede öz saygı		209,97	225,62	252,92	2	10,855	,004*	A<C
Karar Verme Ölçeği Alt Boyutları	Dikkatli	212,53	243,02	245,21	2	6,742	,034*	A<C
	Kaçıngan	237,16	251,20	197,90	2	10,060	,007*	A>C
	Erteleyici	228,00	273,46	211,22	2	5,399	,067	-
	Panik	231,00	249,74	209,63	2	3,648	,161	-

*p<0.05

Tablo 7. incelendiğinde, lisans eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme sıra ortalamaları lise eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca lise

eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularının kaçıngan karar verme sıra ortalamaları lisans eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 8. TOHM Sporcularının Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Boyutlarının Baba Mesleklerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Sıra Ort.		(A) Çalışmıyor (n=31)	(B) İşçi (n=113)	(C) Memur (n=102)	(D) Serbest Meslek (n=115)	(E) Emekli (n=88)	sd	X2	P	Anlamlı Fark
		Sıra Ort.	Sıra Ort.	Sıra Ort.	SıraOrt.					
Karar vermede öz saygı		204,74	203,66	206,22	241,57	245,57	4	10,281	,036*	B<D,B<E, C<D,C<E
Karar Verme Ölçeği Alt Boyutları	Dikkatli	234,50	207,82	222,51	235,65	232,69	4	3,329	,504	-
	Kaçıngan	212,42	245,28	219,13	228,60	205,49	4	5,426	,246	-
	Erteleyici	185,32	253,34	224,92	222,23	206,31	4	10,351	,035*	A<B,B>E
	Panik	176,10	257,27	225,48	225,39	199,72	4	15,025	,005*	A<B,A<D, B>D,B>E

*p<0.05

Tablo 8. incelendiğinde, işçi ve memur babaya sahip TOHM sporcularının karar vermede öz saygı sıra ortalamaları serbest meslek ve emekli babaya sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. İşçi babaya sahip TOHM sporcularının erteleyici karar verme sıra ortalamaları çalışmayan ve serbest meslek gurubu babaya sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca işçi babaya sahip TOHM sporcularının panik karar verme sıra ortalamaları çalışmayan, serbest meslek ve emekli babaya sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunurken, serbest meslek gurubu babaya sahip TOHM sporcularının panik karar verme sıra ortalamaları da çalışmayan babaya sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 9. TOHM Sporcularının Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Boyutlarının TOHM Eğitim Sürelerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Sıra Ort.		(A) 12 aydan az (n=80)	(B) 12-23 ay (n=127)	(C) 24-35 ay (n=123)	(D) 36 ay ve üzeri (n=119)	sd	X2	P	Anlamlı Fark
		Sıra Ort.	Sıra Ort.	Sıra Ort.					
Karar vermede öz saygı		224,79	226,13	216,15	233,08	3	1,072	,784	-
Karar Verme Ölçeği Alt Boyutları	Dikkatli	181,68	242,59	228,26	231,97	3	11,890	,008*	A<B A<C A<D
	Kaçıngan	220,92	229,37	230,95	216,93	3	0,958	,812	-
	Erteleyici	215,46	226,33	221,83	233,26	3	1,020	,796	-
	Panik	222,33	224,08	227,24	225,47	3	0,080	,994	-

*p<0.05

Tablo 9. incelendiğinde, 12 aydan az süredir TOHM' da eğitim gören sporcuların dikkatli karar verme alt boyut sıra ortalamaları 12-23 ay, 24-35 ay ve 36 ay ve daha fazla süredir TOHM' da eğitim gören sporculara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutlarının aile aylık ortalama gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne mesleği ve TOHM eğitim süresinde aldıkları derecelerine göre aldıkları derece anlamlı bulgu elde edilmemiştir.

SONUÇ

Araştırmaya katılan TOHM sporcularının karar verme öz saygı düzeylerinin yüksek olduğu ve karar verme stilleri alt boyutlarından dikkatli karar verme stilini tercih ettikleri, bunu kaçıngan, panik ve erteleyici karar verme stilleri alt boyutlarının izlediği belirlenmiştir. Bu sonuca göre TOHM sporcularının kendilerine güven duyduğu, karar verirken özenle gerekli bilgiyi aradıkları ve alternatifleri dikkatli değerlendirdikleri, karar verme eylemini ertelemeden, geciktirmeyerek, zamanında karar verdikleri yargısına varılmıştır.

Araştırmaya katılan TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında; karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre kadın sporcuların lehine, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının ise erkek sporcuların lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği boyutlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında; karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Sporcuların, karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarından kaçıngan karar verme alt boyutunun yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; karar vermede öz saygı ölçeğinde 19 yaş ve üstü sporcuların lehine ve karar verme ölçeği alt boyutlarından kaçıngan karar verme alt boyutunda ise 18 yaş ve altı sporcularının lehine farklılaştığı belirlenmiştir (Çizelge 6.). Bu sonuçlara göre 19 yaş ve üstü TOHM sporcularının karar vermede özsaygı puanlarının daha yüksek olduğu ve 18 yaş ve altındaki TOHM sporcularının daha çok kaçıngan karar verme stili alt boyutunu tercih ettikleri söylenebilir.

18 yaş ve altı TOHM sporcularının ergenlikten yetişkinliğe geçilen dönemde, tecrübe eksikliğinden kaynaklanan kendine güven problemi sonucu karar vermede özsaygı puanlarının düşük olması beklenebilir. Sporcuların spor ortamında karşılaşılan problemlerin üstesinden gelememe, hayatta karşılaşılan bazı durumlarla baş edememe gibi durumlarla karşılaştıklarında kaçıngan karar vermesi stili alt boyutunu tercih etmeleri beklenebilir. TOHM sporcularının biyolojik yaşlarının artmasıyla karar vermede öz saygının arttığı ve birey olarak vermiş oldukları kararlarda kendine güvenin gelişmesiyle dikkatli karar verme stili alt boyutunu tercih ettikleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği boyutlarının eğitim düzeyleri değişkenine göre karşılaştırılmasında; Çizelge 5.' te görüldüğü üzere, sporcuların karar verme ölçeği alt boyutlarından erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme ve kaçıngan karar verme alt boyutlarında eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere eğitim düzeyi gruplarının ikili kombinasyonları üzerinden incelenmiş; lisans eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme sıra ortalamaları lise eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca lise eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularının kaçıngan karar verme sıra ortalamaları lisans eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Çizelge 7.). Bu sonuçlara göre TOHM sporcularının eğitim seviyeleri yükseldikçe karar vermede özsaygı düzeylerinin dikkatli karar verme stili alt boyutunu tercih eğilimlilerinin yükseldiği, kaçıngan karar verme stili alt boyutu tercih eğilimlerinin düştüğü söylenebilir.

Araştırmaya katılan TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği boyutlarının baba meslek değişkenine göre karşılaştırılmasında; Çizelge 8.'de görüldüğü üzere, sporcuların karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme ve kaçıngan karar verme alt boyutlarında baba meslek değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, karar vermede öz saygı, karar verme ölçeği alt boyutlarından erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında baba meslek değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; işçi ve memur babaya sahip sporcuların karar vermede öz saygı sıra ortalamaları serbest meslek ve emekli babaya sahip sporculara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. İşçi babaya sahip sporcuların erteleyici karar verme sıra ortalamaları çalışmayan ve serbest meslek gurubu babaya sahip sporculara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca işçi babaya sahip sporcuların panik karar verme sıra ortalamaları çalışmayan, serbest meslek ve emekli babaya sahip sporculara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunurken, serbest meslek gurubu babaya sahip sporcuların panik karar verme sıra ortalamaları da çalışmayan babaya sahip sporculara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Çizelge 8.).

Araştırmaya katılan TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği boyutlarının TOHM eğitim süreleri değişkenine göre karşılaştırılmasında; TOHM sporcularının karar vermede öz saygı, karar verme ölçeği alt boyutlarından kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının TOHM eğitim süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme alt boyutunda TOHM eğitim süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını incelendiğinde; 12 aydan az süredir TOHM› da eğitim gören sporcuların dikkatli karar verme alt boyut sıra ortalamaları 12-23 ay, 24-35 ay ve 36 ay ve daha fazla süredir TOHM› da eğitim gören sporculara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (Çizelge 9.). Başka bir ifade ile TOHM sporcularının TOHM' da ki eğitim süreleri arttıkça, dikkatli karar verme stilini kullanma düzeyinin artığı söylenebilir. Olimpiyatlara katılacak ve katılması muhtemel yetenekli sporcuların seçilmesi, yetiştirilmesi, performanslarının geliştirilmesi, eğitimlerinde ve sosyal gelişimlerinde müşterek ve standart bir uygulamanın sağlanması amacıyla kurulan TOHM' ların sporcular üzerindeki katkısını destekler niteliktedir.

KAYNAKLAR

1. Akcan İbrahim Orkun (2016), "Elit Oryantiring Sporcularının Görsel Reaksiyon Süreleri İle Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki" Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
2. Çetin Mehmet Çağrı (2009), "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Basa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karsılaştırmalı Olarak İncelenmesi" Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
3. Çolakkadıoğlu, Oğuzhan; Güçray, S. Sonay (2007), "Ergenlerde Karar Verme Ölçeğini Türkçeye Uyarla Çalışması", Eurasian Journal of Educational Research (EJER), Sayı:26, s:61-71
4. Deniz, Mehmet Engin (2004), "Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz Saygı Karar Verme Stilleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma" Eğitim Araştırmaları Dergisi, S:15, s:23-35
5. Egesoy H., Eniseler N., Çamlıyer H., Çamlıyer H., (1999), "Elit Ve Elit Olmayan Futbol Oyuncularının Karar Verme Performanslarının Karar Verme Hızı Ve Verilen Kararın Doğruluğu Açısından Karşılaştırılması" CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:3, Sayı:2, s:22-33
6. Kelecek S., Altıntaş A., Aşçı FH., (2014), "Sporcuların Karar Verme Stillerinin Belirlenmesi" CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:8, Sayı:1, s:21-27
7. Mann L., Radford M., Burnett P., Ford S., Bond M., Leung K., (1998), "Cross-Cultural Differences İn Self-Reported Decision-Making Style And Confidence" International Journal of Psychology, Cilt:33, Sayı:5, s:325-335
8. Öztabak Muhammet Übeydullah (2013), "Farklı Okul Türlerinde Eğitim Gören Lise Öğrencilerinin Sınıf Seviyelerine Göre Düşünme Stilleri İle Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
9. Uzunoğlu Ömer Ufuk (2008), "Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stillerinin Klasmanlarına ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya

FARKLI BRANŞLARA UYGULANAN 6 HAFTALIK FONKSİYONEL ANTRENMANIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ

Sibel DÜNDAR[1], Ayşegül YAPICI[1], Engin Güneş ATABAŞ[2], Gülin FINDIKOĞLU[3]

[1]Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

[2]Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

[3]Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; farklı branşlara uygulanan 6 haftalık fonksiyonel antrenmanın bazı motorik özelliklere etkisini incelemektir. Araştırmaya, Pamukkale Üniversitesinde okuyan futbol (n=15), basketbol (n=15) ve voleybol (n=15) branşları ile ilgilenen toplam 45 erkek katılmıştır. Deneklerin 1 TM, 10-30 m sürat, dinamik denge ve sıçrama performansları belirlenmiştir. Deneklere 6 hafta boyunca fonksiyonel antrenman uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde deneklerin motorik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Grup içi ön test-son test karşılaştırmalarında Wilcoxcon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda ANOVA analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ değeri alınmıştır. Grupların dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testi ön test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Grupların 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçramada son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Grupların dinamik denge performanslarında son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testlerinde gruplar arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak; fonksiyonel antrenman uygulamalarının, sporcuların performanslarını arttırmada etkili yöntemlerden biri olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel Antrenman, Denge, Sıçrama Performansı, Sürat

THE EFFECTS OF 6 WEEKS FUNCTIONAL TRAINING ON SOME MOTORIC CHARACTERISTICS OF DIFFERENT BRANCHES

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effects of 6 weeks functional training on some motoric characteristics of different branches. 45 male from Pamukkale University; interest in soccer (n=15), basketball (n=15), voleyball (n=15) participated in this study voluntarily. For each player, 1 TM, 10-30 m speed, dynamic balance, active jump and squat jump performance was measured. Subjects were given functional training for 6 weeks. Wilcoxcon test for the comparison of pre- and post-tests of the groups, ANOVA test for comparison between groups were used. The significance level was taken as $p<0.05$. There was no significant difference between the groups' dynamic balance, 10-30 m speed, 1 TM, active and squat jumping performance test pre-test performances ($p>0.05$). A statistically significant difference was found between groups' 10-30 m speed, 1 TM, active and skuat jumping final test performances ($p<0.05$). There was no significant difference between the groups' dynamic balance in final test performances ($p>0.05$). A statistically significant difference in dynamic balance, 10-30 m speed, 1 TM, active and squat jumping tests between the groups ($p<0.05$). As a result; it can be said that functional training exercises are one of the effective methods to increase performance of athletes.

Keywords: Functional Training, Balance, Jumping Performance, Speed

GİRİŞ

Fonksiyonel hareket atletik yeterliliği geliştirmek için çok önemli bir faktördür. Günlük yaşamdaki aktiviteler ve atletik performansın sürdürülebilmesi için yapmış olduğumuz hareketlerin enerji tüketimi açısından ekonomik ve sağlığımız açısından güvenli olması hayati önem taşır. Bu doğrultuda hem sportif performans bileşenleri hem de günlük yaşamda ihtiyacımız olan gereksinimlere sahip olmamız gerekir. Bu gereksinimler insan vücudunun hareketlerinin gerektirdiği itme, çekme, rotasyon ve seviye değiştirmeden oluşan hareketler dünyasındaki kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, koordinasyon ve derin duyu gibi motorik becerileri kapsar (Cook, G ve ark.). Yapacağımız hareketlerin tek eksende ya da lokal kas gruplarıyla yapılması hareketlerimizin Fonksiyonelliğini zorlaştırır (Boyle, M; Cook, G; Cook, G ve ark). Sporsal faaliyetlerde ya da günlük yaşantımızda yaptı-

ğımız aktivitelerde vücudumuzda bulunan birçok kas aynı anda ve bir ahenk içerisinde çalışırken antrenmanlarda bu şekilde çalışmaması bazı problemleri ortaya çıkarmaktadır (Boyle, M). Tek taraflı yüklenmeler, tek eksenli çalışmalar, vücudun yalnız bazı bölgelerinin çalıştırılması (sadece üst ekstremite, sadece alt ekstremite, sadece sağ taraf v.b.) gibi durumlardan dolayı sporcuların bedenlerinde oluşan kassal dengesizlikler sporcuların günlük yaşam kalitesini ve sportif performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Hatta bazı durumlarda ciddi sakatlanmalar veya sporsal faaliyetlerin sona ermesi görülebilmektedir. Bu durum daha çok kinetik zincirin bazı halkalarının zayıf olmasından kaynaklanmaktadır (Cook, G ve ark). Kaslarımızın bazen kendi aralarındaki konuşmalarında (koordinasyon), bazen kasılma şiddetinde (kuvvet), bazen kasılma hızında (sürat), bazen kasılma dizgesinde (dengellik, hareketlilik, esneklik), bazen de tüm bunları uzun süreye yayması (dayanıklılık) esnasında sorunlar yaşanabilmektedir. Bu sorunlar da becerinin gerektirdiği hareketi yapamamamıza neden olmaktadır. Bu nedenle antrenmanlarımızda kinetik zinciri tamamlayıcı, vücudumuzun neredeyse tamamını devreye sokacak ve hedef beceriyi taklit edecek şekilde düzenlenmiş hareketlerden oluşan bir program kullanmalıyız (Cook, G ve ark).

İşte sporda fonksiyonel antrenmanın önemi tam da bu sırada ortaya çıkmaktadır. Fonksiyonel antrenman kişinin yaşadığı sorunları ortadan kaldırmak ya da bu sorunları yaşamaması için yapılan antrenman şeklidir. Bu antrenmandaki en önemli unsur kişinin herhangi bir makinaya bağlı olarak değil kendi vücudunun limitlerini kullanarak çalışmalarını yapmasıdır. Kişi bu antrenmanda dört temel hareketi uygulayarak amacına ulaşabilmektedir. Bu hareketler şunlardır: durmak/yer değiştirmek, itmek/çekmek, seviye değiştirmek, rotasyon. Fonksiyonel antrenmanın amacı kişinin dört temel hareketini üç düzlemde amaca uygun sorunsuz bir şekilde yapabilmesini sağlamaktır (Cook G). Yapılan bilimsel araştırmalarla ve geliştirilen metotlarla ve her geçen gün ilerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla spordaki rekorlar ve antrenman metotları yenilendikçe buna paralel spordaki başarılar artmaktadır.

Ülkemizin de uluslararası alanda bu konuda başarılı olabilecek sporcular yetiştirebilmesi için doğru ve uygun antrenman ve çalışma metotlarının uygulanması önem arz etmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular, sporcuların performansları ile ilgili değerlendirmelerde bulunulması ve antrenörlere katkı sağlanması açısından önem taşıyacaktır.

MATERYAL VE METOT

Bu çalışmaya Pamukkale Üniversitesinde okuyan 15 futbolcu, 15 basketbolcu ve 15 voleybolcu olmak üzere toplam 45 sporcu gönüllü olarak katılmıştır (Xyaş: 21.45 ± 1.70 yıl, Xboy: 1.71.±11.55 m, Xantyaşı: 10.11 ± 1.26 yıl).

Deneklere 6 haftalık 5 ayrı fonksiyonel hareketten oluşan antrenman programı uygulanmıştır. İlk 3 haftada denekler Plank, Lunge, Dumbell Push Up, Hex Bar Standing Curl ve Biceps Curl on Bosu hareketlerinden oluşan programı 3 set şeklinde uygulamış, deneklere her hareket için 15 tekrar ve 3 dakika dinlenme süresi verilmiştir. İlk 3 haftanın ardından diğer 3 haftada denekler aynı hareketleri 4 set şeklinde uygulamış, deneklere her hareket için 15 tekrar ve 3 dakika dinlenme süresi verilmiştir.

Deneklere, 1 TM kuvvet testi (bench press ve leg press) uygulanmıştır. 1 TM kuvvet ölçümleri, sporcuya teknik olarak uygun pozisyon aldırıldıktan sonra deneme yaptırılarak sporcunun en üst düzeyde kaldırdığı ağırlık kilogram olarak kaydedilmiştir.

Deneklere 10-30 metre sürat testi uygulanmıştır. Sürat ölçümleri New test ile ölçülmüştür. Testte iki deneme hakkı verilmiştir. Sonuçtan elde edilen en iyi değer saniye cinsinden kayıt edilmiştir.

Deneklere, dinamik denge ölçümü uygulanmıştır. Denge testinde SEBT denge testi kullanılmıştır. Aralarında 120 derece açı bulunan 3 adet mezura, Anterior, posteromedial ve posterolateral yönlere, her yönde alınan 3 ölçümün ortalaması alınmıştır. Asıl ölçümden önce ikişer deneme verilmiştir. Asıl ölçüme geçmeden önce denekler 5 dakika dinlendirilmiştir. Ölçümlerde iki bacakta da her yön için üçer ölçüm alınmıştır. Uzanan bacağın ayak parmak uçları ile çok hafif dokunup başlangıç pozisyonuna dönmeleri istenmiştir.

Deneklerin sıçrama performansları ölçülmüştür. Dikey sıçrama testinde IPhone MY Jump programı kullanılmıştır. Deneklerin dikey sıçrama performansını tahmin edebilmek için, testten önce kendilerine bilgi verilmiştir, IPhone MY Jump ile 2 kez ölçüm yapılmıştır ve en iyi dereceleri kaydedilmiştir.

Verilerin istatistiksel analizinde deneklerin motorik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Grup içi ön test-son test karşılaştırmalarında Wilcoxcon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda ANOVA analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ değeri alınmıştır.

BULGULAR

Deneklere uygulanan bu çalışmada elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Deneklerin Tanımlayıcı İstatistikleri

		X±
GRUP (n=45)	Yaş (Yıl)	21.45±1,70
	Antrenman Yaşı (yıl)	10.11±1,26
	Boy (kg)	171.05±11,55

Tablo 2. Dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testi ön test değerleri			
Ön Testler	**X±SS**	**t**	**p**
Sağ Dinamik Denge	9,15 ± 0,58	0,74	0,89
Sol Dinamik Denge	6,36 ± 0,41	0,81	0,54
10 m	1,81 ±0,06	0,97	0,84
30 m	4,31 ±0,15	1,30	0,67
Leg Press	114,71±23,92	-0,01	0,57
Bench Press	51,00±10,51	6,61	0,61
Aktif Sıçrama	39,54±5,14	2,11	0,59
Skuat Sıçrama	31,11±5,26	6,18	0,61

Tablo 2'ye bakıldığında yapılan testler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testi son test değerleri			
Son Testler	**X±SS**	**t**	**p**
Sağ Dinamik Denge	9,05 ± 1,5	3,24	0,68
Sol Dinamik Denge	6,29 ± 0,31	2,68	0,48
10 m	1,70 ±0,04	0,87	0,04*
30 m	4,22 ±0,11	1,90	0,03*
Leg Press	124,50±21,55	4,24	0,01*
Bench Press	58,7±14,40	4,57	0,01*
Aktif Sıçrama	41,08±4,27	1,40	0,02*
Skuat Sıçrama	32,77±6,91	4,21	0,04*

Tablo 3'e bakıldığında, sağ dinamik denge ve sol dinamik denge testlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). 10 m., 30 m., leg press, bench press, aktif sıçrama ve skuat sıçrama performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 4. Gruplar arası Dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testi değerleri			
Gruplar	X±SS	t	p
Sağ Dinamik Denge	10,15 ± 0,58	0,92	0,05*
Sol Dinamik Denge	8,22 ± 0,41	0,71	0,02*
10 m	1,90 ±0,04	0,87	0,04*
30 m	4,42 ±0,11	1,91	0,00*
Leg Press	128,70±15,55	4,24	0,01*
Bench Press	59.3±11,40	4,57	0,00*
Aktif Sıçrama	42,18±4,27	1,40	0,00*
Skuat Sıçrama	30,77±6,91	4,21	0,00*

Tablo 4'e bakıldığında, yapılan tüm testlerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

TARTIŞMA

Sporcularda sportif aktivitelere katılım ile kuvvet artışının temelinde egzersizlerle kas kütlesinde meydana gelen artış yer almaktadır. Bunun yanında kaslar arası koordinasyon özelliğinin daha iyi olması da kuvvet artışını sağlayan başka bir etkendir (Muratlı, S). Bundan dolayı kuvvet antrenmanlarına ek olarak yapılan koordinatif egzersizler de kuvvet artışını destekleyici yöndedir (Işıldak, K).

Çalışmamızda 3 ayrı branştan toplam 45 sporcunun denge, sürat, kuvvet ve sıçramalarında meydana gelen değişimler değerlendirilmiş ve uygulanan antrenman modelinin sürat, kuvvet, sıçrama ve denge performanslarının üzerine etkilerinin pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Ancak bir başka çalışmada kuvvet değerlerinde tüm grupların ön-son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Selçuk, H).

Şahin (2007) 16–20 yaşlarındaki erkek sporculara yaptığı çalışmada ortalama kuvvet değerlerinde grubun ön-son testleri 74,93±23,34-83,17±23,20 kg olarak tespit etmiştir. Bu çalışma sonuçları ile bizim çalışmamızın kuvvet gelişim değerleri arasında benzerlik görülmektedir.

Yapılan bir başka çalışmada, kuvvet antrenmanı ile sporcularda kuvvet gelişimi artırma hedeflenmiş, 16-20 yaş grubundaki kadın ve erkek sporculara 12 çalışma istasyonu, 10-15 tekrar ve 2 setten oluşan kuvvet antrenmanı uygulanmıştır. Haftada bir veya iki defa yaptırılan kuvvet antrenmanlarının bu yaş grubu sporcularda kuvvet artışını sağladığı bildirilmiştir (Faigenbaum AD ve ark). Bu

çalışmanın sonucu, bizim çalışmamızda ortaya çıkan kuvvet bulguları gibi, bu yaştaki sporcularda kas kuvvetinin geliştirilebileceği düşüncesini desteklemektedir.

Erkmen ve arkadaşlarının aktif olarak spor yapmakta olan 13'ü basketbol, 9'u cimnastik ve 13'ü futbol branşından olmak üzere toplam 35 erkek sporcunun egzersiz sonrası denge performanslarını karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirdikleri araştırma sonucuna göre, araştırmaya dahil edilen tüm sporcuların ön-son test denge skorları karşılaştırıldığı zaman dominant bacak statik denge ve dinamik denge skorları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Erkmen ve ark, 2005). Bizim çalışmamız da bu çalışmaya paralel olarak denge skorlarında aynı sonuçları desteklemektedir.

Bozkurt (2000) 16–18 yaş grubu futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada 16 yaş grubu sporcuların 30 m süratlerini 5,34±0,30 sn olarak tespit etmiştir. 5 m, 10 m ve 30 m sprint özelliği daha çok çabukluk ve çabuk kuvvet (güç) ile yakından ilişkilidir (Bompa, 1998). Kuvvetin kısa süre içinde uygulanması ivmelenmeyi son derece olumlu etkilemektedir. Dolayısıyla çalışmamızda 10 ve 30 metre sürat performanslarındaki artışın yapılan fonksiyonel kuvvet antrenmanın etkisinden kaynaklandığı söylenebilir.

SONUÇ

Bu araştırmanın sonuçları, sporculara uygulanan 6 haftalık fonksiyonel antrenman programının sporcuların bazı motorik özelliklerini geliştirebileceğini işaret etmektedir. Bu çalışma, yapılan çalışmaların sonuçları açısından değerlendirildiğinde birçok araştırmayla paralellik, bazı araştırmalar ile de farklılıklar göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde fonksiyonel antrenmanın, sürat performansının, kuvvet performansının, sıçrama performansının ve denge performansının üzerine etkilerinin pozitif yönde olduğu bulunmuş, denge performanslarının ön ve son testler sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farkı olmamasına rağmen test sonuçları sporcuların performanslarında bir artış olduğu görülmüştür.

Uygulanacak fonksiyonel antrenman yöntemlerinin, sporcuların performanslarını artırmada etkili yöntemlerden biri olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde elde edilen test sonuçlarının iyi değerlendirilmesi ve uygulamaya aktarılması, uzun vadeli performans düzeylerinde önemli pozitif etkiler sağlayacağı için kullanılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Boyle, M. Functional Trainıng for Sports. USA: Human Kinetics, 2001.
2. Cook, G. Burton, L., Kiesel, K., Rose, G. & Bryant, M.F. Movement: Functional Movement Systems - Screening, Assessment, Corrective, 2010
3. Erkmen, N., Kaplan, T.,Taşkın, H. (2005). Profesyonel futbolcuların hazırlık sezonu fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin tespiti ve karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 3(4):137–144.
4. Faigenbaum AD, Milliken LA, Loud RL, Burak BT, Doherty CL, Westcott WL. Comparison of 1 and 2 days per week of strength training in children. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2002; 73(4): 416-424.
5. Işıldak, Kenan. 12-15 Yaş Arasındaki Elit Yüzücülerde Dönemlik Antremanların Bazı Antrometrik, Fizyolojik ve Biyometrik Özelliklerinin Gelişimine Etkisi, SDÜ Sağlık Bilimler Enstitüsü, 2013.
6. Selçuk, H. 11-13 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 12 Haftalık Terabant Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler ile Yüzme Performansına Etkileri, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SPORTMENLİĞE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Alp Kaan KİLCİ*, Zekeriya GÖKTAŞ*, Nahit ÖZDAYI*

**Arş. Gör. Balıkesir Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü*

**Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü*

**Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

ÖZET

Sportmenlik, sporun ruhuna uygun olarak nasıl davranılacağını ileri süren erdemli davranışlar olarak tanımlanabilir (Stornes, Bru, 2002). Sportmenlik kavramını sorumlu ve düşünceli bir sporcu olarak rekabet halinde dürüstlük olarak ifade edilebildiği gibi, rakibe saygı, kibarlık, cana yakınlık, şefkat ve cömertlik gibi kavramlarla da tanımlanabilir (Stornes, Ommundsen, 2004). Bu çalışmanın amacı; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sportmenliğe karşı olan tutumlarını çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Vallerand ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilip, Balçıkanlı (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlayan "Sportmenlik Yönelimi Ölçeğini" kullanılmıştır. Çalışmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören, tesadüfi yöntem seçilen ve aktif spor yapan 200 öğrenci katılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, bağımsız gruplar T-Testi ve Anova uygulanmıştır. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik anket soruları verdikleri cevapların ortalamalarına bakıldığında aritmetik ortalamalarının 3,72 yani olumlu düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumları cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterirken ($p< 0,05$), yaş, branş, öğrenim gördükleri bölüm, aile gelir düzeyi değişkenlerine göre herhangi anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p >0,05$). Kadın sporcuların sportmenliğe yönelik tutumları ($X=3,94$) erkek sporculara göre ($X=3,68$) sportmenliğe yönelik tutumları daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Sportmenlik, Beden Eğitimi, Tutum

INVESTIGATION OF THE ATTITUDES F PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL STUDENTS SPORTSMANSHIP

ABSTRACT

Sportsmanship can be defined as virtuous behavior that promotes how to behave in accordance with the spirit of sports (Stornes, Bru, 2002). The concept of sportsmanship can be expressed as honesty in competition as a responsible and thoughtful athlete, as well as concepts such as respect for rivalry, kindness, intimacy, compassion and generosity (Stornes, Ommundsen, 2004). The purpose of this study is; the attitudes of the students attending physical education and sports college to sportsmanship are examined in terms of various variables. "Sportsmanship Orientation Scale" developed by Vallerand et al. (1997) and adapted to Turkish by Balçıkanlı (2010) was used as data collection tool in the study. 200 students participated in Balıkesir University Physical Education and Sports School, selected random methods and active sports in 2017-2018 academic year. In the analysis of the data, desriptive statistics, independent groups T-Test and Anova were applied. Survey questionnaires for sporting students show that the average of the answers is 3.72, which means that the arithmetic averages are at a positive level. While the attitudes of the students to sportsmanship differ according to gender variable ($p< 0,05$), there is no significant difference according to the age, branch, education department, family income level variables ($p >0,05$). Female athletes' attitudes toward sporting attitude ($X = 3.94$) are higher than those of male athletes ($X = 3.68$).

Keywords: Sportmanship, Physical Education, Attitude

GİRİŞ

Spor gelişen teknolojinin, hızla kentleşmenin ve diğer yaşam koşullarının bireylere getirdiği bunalım ve baskıları azaltır. Bunların insan üzerindeki olumsuz fizik moral etkilerini hafifletmek, dolayısıyla sağlıklı bir toplum yaratmak için beden eğitimi ve spor aktivitelerini örgün ve yaygın eğitim kurumlarında bulunan örgenciler için vazgeçilmez bir alışkanlık haline getirmek, bir ulus için gelişmenin ve kalkınmanın temel taşıdır (Koca, 2006). İnsan eğitiminin, oyunla başladığı düşünüldüğünde spora yönlenme, yönlendirilme kişinin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi açısından çok önemlidir. Eğitim amaçlı beden eğitimi hareketlerini anaokullarında beden eğitimi, ilköğretim okullarında beden eğitimi ve lisede beden eğitimi şeklinde sınıflandırabiliriz. Beden eğitimi ve sporun tanımları ana hatları ile yurt içi ve yurt dışındaki çalışmalarda benzerlikler göstermektedir. (Balyan, 2009).

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Sürekli bir değişim ve gelişim içerisinde bulunan birey, ergenlik döneminde önemli değişim ve gelişim göstermektedir. Dünya genelinde yaygın olarak kullanılan ve İngilizce bir deyim olan Fair-play'in "sporda centilmenlik" anlamına geldiği bilinmektedir. Sportmenlik insan onuruna gösterilen saygının ifadesi olarak ortaya çıkmış daha sonraları sporun her aşamasında hakça ve dürüstçe oyun oynamanın ahlaki ilkesi çerçevesinde kendisini kabul ettirmiştir (Pehlivan, 2004). Sporda centilmenlik ülkemizde daha yaygın olarak sportmenlik kavramı olarak kullanılmaktadır (Koç, 2013). Sportmenlik sporun ruhuna uygun davranışların bütünüdür (Stornes ve Bru, 2002).

İnsanı insan yapan psikolojik, biyolojik ve sosyal değerler; kişilik, karakter ve benzeri özellikler bu dönem içerisinde gelişerek ömür boyu sürdürülen davranışlar olarak karşımıza çıktığı belirtilmiştir (Kırımoğlu, 2007). Gençlik ve spor ile ilgili politikaların ergenlerde başarıya ulaşabilmesi de, ancak bu dönem içerisinde ergenlerin özelliklerine, ilgi ve ihtiyaçlarına uygun okul çevresi oluşturmakla mümkün olabileceği ve bu çevre içerisinde şüphesiz beden eğitimi dersi ve sportif faaliyetlerin önemli yer tuttuğu vurgulanmıştır. İnsanın fiziksel olduğu gibi zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimine katkı yapması beklenen sporun, günümüzde bizzat sosyal ahlaka aykırı davranışları öğrenme ve sergileme aracına dönüşmesi ülkemizdeki sporun geleceğini tartışmalı hale getirdiği iddia edilmiştir (Yapan, 2007).

Spor kavramı içerisinde öne çıkan, aslında bir ahlak kavramı ve eğitim ilkesi olarak kabul edilen sportmenlik; oyun kurallarına uyma, başkalarına saygı, hak, adalet, centilmenlik gibi insani özellikleri içerirken; hilekarlık, yalan, kurallara uymama gibi toplum tarafından kabul edilmeyen davranışları da reddettiği ifade edilmiştir (Koç ve Güllü, 2016). Sportmenlik, sporcu erkek ya da sporcu kadından beklenen davranışlar olarak açıklanabilir. Sportmenliğin tanımı; "kaybedebilen ya da şikâyet etmeden mağlup olabilen, kural dışı davranışlarla kazanmayan ve rakibine iyilik, cömertlik ve nezaketle davranan kişi" olarak da yapılır (Türkmen ve Varol, 2015). Pehlivan'a göre (2004), fair-play (sportmenlik) kavramı en başta insan onuruna gösterilen saygının ifadesi olarak ortaya çıkmıştır ve sporun her aşamasında ve her türünde hakça ve dürüstçe oyun oynamaya neden olan bir ahlaki ilke olarak kendini kabul ettirmiştir.

1926'da, çocukluk oyunlarından uluslar arası maçlara hayatın tüm bakış açılarıyla ilgili olarak sportmenliğin ilkelerini yaymak için kurulan Uluslararası Sportmenlik Birliği sekiz adet kural koymuştur. Bunlar şöyledir:

- Kurallara uyun.
- Takım arkadaşlarınıza bağlı kalın
- Kendinizi zinde tutun

- Öfkenizi kontrol edin
- Oyununuzu şiddetten uzak tutun
- Kazandığınızda övünmeyin
- Mağlubiyette yıkılmayın
- Sağlıklı bir vücut için sağlam ruhlu ve açık fikirli olun. (Türkmen ve Güllü, 2015).

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sportmenliğe yönelik tutumlarını belirlemektir.

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Vallerand ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilip, Balçıkanlı (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlayan "Sportmenlik Yönelimi Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, iki bağımsız grup ortalamaları arasındaki karşılaştırmalarda T-Testi, ikiden fazla grup ortalamalarının analizinde tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Çalışmanın Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.77 bulunmuştur.

Çalışmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören, tesadüfi yöntem seçilen ve aktif spor yapan 200 öğrenci katılmıştır.

Tablo 1'e bakıldığında öğrencilerin sportmenlik yönelimi ölçeğine verdikleri cevapların aritmetik ortalaması 3,72 çıkmıştır. En yüksek aritmetik ortalamaya sahip maddelerin (X=3,89) "Antrenmanlarda elimden gelen her şeyi yaparım" ve "Kazansamda kaybetsemde rakibimle tokalaşırım", en düşük ortalamaya sahip maddenin ise (X=3,62) ile olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumları ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). (Tablo 2). Kadın öğrencilerin ortalamalarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler ile sportmenliğe yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p<0,05$) (Tablo 3).

Tablo 4'e bakıldığında öğrenciler arasındaki yaş farklılıkları ile sportmenliğe yönelim tutumları arasında anlamlı bir farklılık olmadı görülmektedir ($p<0,05$).

Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumları ile branş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Tablo 5).

Tablo 1. Sportmenlik yönelimi ölçeği betimsel istatistik sonuçları	N	X
1 . Maçı kaybetsem de rakibimi tebrik ederim.	200	3,65
2. Hakem kararlarına uyarım.	200	3,68
3.Kaybedeceğimden emin olsam bile maçta elimden gelen çabayı gösteririm.	200	3,85
4. Yere düşen rakibimin kalkmasına yardım için elimi uzatırım.	200	3,81
5. Bir yenilgiden sonra rakip takım antrenörü ile tokalaşırım	200	3,65
6. Oyun kurallarına saygı duyar ve uyarım	200	3,90
7.Maçta çok hata yapsam bile mücadeleyi bırakmam	200	3,90
8. Eğer limden gelirse haksız bir şekilde oyundan atılmak üzere olan rakibimin oyunda kalması için hakemle konuşurum	200	3,70
9. Bir yarışmadan sonra rakibimi iyi performansndan dolayı kutlarım	200	3,80
10. Yaptığım sporun tüm kurallarına mutlaka uyarım	200	3,82
11 . Eksiklerimi gidermen için neler yapacağımı düşünürüm	200	3,76
12. Rakibim sakatlandığında yardım alabilmesi için hakemden oyunu durdurmasını isterim	200	3,76
13. Galip geldiğimde bile kaybeden takımın gayretini takdir ederim	200	3,84
14. Hatalı karar verdiğimde bile hakeme olan saygımı kaybetmem	200	3,62
15. Tüm antremanlara katılmak benim için önemlidir	200	3,83
16. Rakibim haksız yere cezalandırılırsa bu durumu düzeltmeye çalışırım	200	3,68
17. Kazansam da kaybetsem de rakibimle tokalaşırım	200	3,89
18. Hakemler dışında resmi maç saha görevlilerinin uyarılarımda dinlerim	200	3,81
19. Antremenlarda elimden gelen herşeyi yaparım	200	3,89
20. Rakibim spor malzemelrini unutmuşsa yedeklerimi ona veririm	200	3,78
ORTALAMA		**3,72**

Tablo 2. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımı				
Cinsiyet	**n**	**X**	**f**	**p***
Kadın	78	3,94	1,24	0,01
Erkek	122	3,68		

Tablo 3. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumlarının bölüm değişkenine göre dağılımı				
Bölüm	**n**	**X**	**f**	**p**
Spor Yöneticiliği	71	3.74		
Antrenörlük Eğitimi	89	378	1,83	0,83
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	40	3,83		

Tablo 4. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumlarının yaş değişkenine göre dağılımı				
Yaş	**n**	**X**	**t**	**p**
18-21	66	3,92	1,86	0,15
22-25	108	3,73		
26+	26	3,63		

Tablo 5. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumlarının branş değişkenine göre dağılımı				
Branş	n	X	f	p
Bireysel	91	3,8720	0,53	0,13
Takim	109	3,7101		

SONUÇ

Araştırmada elde edilen verilere göre öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutum ortalamalarının olumlu yönde olduğu görülmektedir (X=3,78) (Tablo 1).

Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumları ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadın öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 2). Genel olarak kadınlardan beklenen Temel görevler; duygusal olmaları, işbirliği yapmaları, bakım ve ilgi göstermeleridir. Erkeklerin ise bağımsız davranmaları, aileyi temsil etmeleri, rekabetçi olmaları beklenmektedir (Temel & Aksoy, 2001). Koç ve Güllü (2015) ortaokul öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmalarında Kızların erkeklere oranla daha sportmen ve daha az saldırgan olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Miller ve ark. (2004) ise, yarışmacı genç bay ve bayan futbolcuların sportmenliklerini inceledikleri çalışmalarında beklemedikleri bir şekilde kızlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark tespit edememişlerdir. Yapıcı ve Zengin'e (2003) göre kadınlar, çevrelerine şefkat, merhamet ve sevgi ile bakarlar Kadınların bu yetiştirilme süreci ve çevrenin onlardan beklentileri evrensellik, yardımseverlik ve uyum gibi değerlerinin erkeklere göre daha fazla bulunması kadın bireylerin daha centilmen bir yapıya sahip oldukları söylenebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler ile sportmenliğe yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p<0,05$) (Tablo 3). Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlerin öğrencilerin sportmenliğe bakış açılarını etkilememektedir.

Araştırmaya katılan öğrenciler arasındaki yaş farklılıkları ile sportmenliğe yönelim tutumları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p<0,05$) (Tablo 4).

Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumları ile branş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p<0,05$) (Tablo 5). Buna göre bireysel sporlar ile uğraşan sporcular ile takım sporu yapan sporcuların sportmenliğe yönelik tutumları değişiklik göstermemektedir.

KAYNAKÇA

1. Balçıkanlı Gs. (2010). Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Xv(1), 1-10.
2. Balyan M (2009). İlköğretim 2. Kademe Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları, Sosyal Beceri Ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
3. Kırımoğlu H (2007): İlköğretim Iı. Kademe Öğrencilerinin Madde Kullanımı Ve Bağımlılığını Önlemede, Okul Yöneticisi, Beden Eğitimi Ve Rehber Öğretmenlerin Bilgi, Görüş Ve Önerileri (Ankara İl Örneği). Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
4. Koca C (2006). Beden Eğitimi Ve Spor Alanında Toplumsal Ve Kültürel Yeniden Üretim. Yayımlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
5. Koç Y, Güllü M (2017): Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Spormetre Dergisi, 15 (1), 19-30.
6. Koç Y. (2013). Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışı Ölçeği (Bedsdö): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt-Sayı: 15-1.
7. Miller Bw, Roberts Gc, Ommundsen Y (2004): Effect Of Motivational Climate On Sportspersonship Among Competitive Youth Male And Female Football Players. Scandinavian Journal Of Medicine & Science İn Sports. 14; 193-202.
8. Pehlivan, Z. (2004). Fair-Play Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri Ve Önemi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Iı (2) 49-53.
9. Stornes, T., Bru, E. (2002) "Sporcu Liderliği Ve Algıları: Ergen Hentbolcuların Sporcu Ve Algılanan Liderlik Algısının İncelenmesi", Avrupa Spor Bilimleri Dergisi, 2(6), Pp. 1-15.
10. Stornes, T., Ommundsen, Y. (2004). "Başarı Hedefleri, Motivasyonel İklim Ve Spor Çalışmaları: Genç Hentbol Oyuncularının İncelenmesi", İskandinav Eğitim Dergisi, 48(2), Pp. 205-221.
11. Temel, Z. F., & Aksoy A. B. (2001). Ergen Ve Gelişimi: Yetişkinliğe İlk Adım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
12. Türkmen M, Varol S (2015): Beden Eğitimi Ve Spor Dersinin Ortaokul Öğrencileri Üzerinde Sportmenlik Davranışı Oluşturma Etkisinin Belirlenmesi: (Bartın İl Örneği). International Journal Of Contemporary Educational Studies (Intjces) 1, 42-64.
13. Yapan Ht (2007): Spor Ahlakı. Gaziantep: Merkez Ofset.
14. Yapıcı, A., & Zengin, S. Z. (2003). İlâhiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Tercih Sıralamaları Üzerine Psikolojik Bir Araştırma: Çukurova Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Örneği. Değerler Eğitimi Dergisi, 1(4), 173–206.
15. Okmeydan CK. Türkiye'deki Siyasi Partilerin Halkla İlişkiler Çalışmalarında Sosyal Medya Kullanımı. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Yaşar Üniversitesi, 2013.

16. Ök F. Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Motivasyonları. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2013.
17. Özkürkçügil AÇ. Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi. Kriz Derg 1998; 6:21-32.
18. Özmaden M. Seyircilere Göre Futbolda Saldırganlığı Teşvik Eden Faktörler Üzerine Bir Araştırma. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2004.
19. Palmer A, Koenig LN. An experiential, social network-based approach to direct marketing. Direct Marketing: An International Journal, 2009, 3:162-176.
20. Polat N. İnternetin alışkanlıklarımız üzerine etkileri. Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 2002, 2:12-22.
21. Rızvanoğlu K. Bilişim toplumunda internet üzerinden kültürlerasası iletişim ve kullanılabilirlik: paradigmalar ve parametreler. Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi, 2005, 2:117-138.
22. Selnow GW, Electronic Whistle-stops: The Impact of the Internet on American Politics, 1. Baskı. London, Greenwood Publishing Group, 1998:6.
23. Tuncer E. Sosyal Medya İmparatorluğu Patron, 1. Baskı. İstanbul, Akis Yayınları, 2014:9-12.
24. Vural ZBA, Bat M. Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya, Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. Journal of Yasar University, 2010, 20:3348-3382.
25. Yılmaz E, Yılmaz E, Karaca F. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Genel Tıp Dergisi, 2008; 18(2):71-79.
26. Yolcu Ö. Küreselleşme Bağlamında İnternet Yayıncılığı ve Küresel Medya Kuruluşlarının İnternetteki Türkçe Yayınları. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi: 2008.

ÖĞRENCİLERİN YAŞAM KALİTE DÜZEYLERİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ

Gülçin GÖZAYDIN[1] Abdulmenaf KORKUTATA[2] Özlem KESKİN[3]

[1,2]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin yaşam kalitesini cinsiyet faktörüne göre değerlendirmektir. Çalışmanın evren ve örneklemini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi üçüncü sınıfta okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya 52 kadın 64 erkek olmak üzere toplam 116 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Whooql-Bref: World Health Organization Quality Of Life Questionnaire Abbreviated Version (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısaltılmış versiyonu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Spss 20 programı kullanılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistiksel değerleri alınmış ve cinsiyete göre fark olup olmadığını tespit edilmesi için bağımsız gruplarda T testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda yaşam kalitesi ölçeğinde yer alan alt boyutlardan alınan puan ortalamaları cinsiyete göre değerlendirildiğinde erkeklerin fiziksel sağlık puanlarının kadınlardan yüksek olduğu, görülmüştür ($p< 0,05$). Sosyal sağlık alt boyutunda ise her iki grubun aldıkları ortalama puanların eşit olduğu tespit edilmiştir. Genel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal sağlık ve çevresel sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p >0,05$).

Anahtar Kelimeler: Yaşam Kalitesi, Üniversite Öğrencisi, Cinsiyet

INVESTIGATION OF LEVELS OF LIFE QUALITY OF STUDENTS ACCORDING TO GENDER

ABSTRACT

The aim of this study is to evaluate the quality of life of the students who attended Çanakkale Onsekiz Mart University Sports Sciences Faculty according to the gender factor. The Whooql-Bref: World Health Organization Quality of Life

Questionnaire Abbreviated Version was used. The universe and sample that Çanakkale Onsekiz Mart University Faculty of Sports Sciences is composed of 116 students in 52 women and 64 men in the third grade. In the analysis of the data, the spss 2.0 program was used. Descriptive statistical values of the data were taken and T test was applied to independent groups to determine whether there was a difference according to gender. When the mean scores of the subscales included in the quality of life scale were evaluated according to gender, physical health scores of males were higher than females ($p < 0,05$). In the social health sub-dimension, the average scores of both groups were found to be equal. There was no significant difference in general health, psychological health, social health and environmental health subscales ($p > 0,05$).

Key Words: quality of life, university student, gender

GİRİŞ

İnsanın mutluluk konusu, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi kavramlar çerçevesinde incelenmektedir. Öğrencilerin mutluluğu ise bir ulusun gelecekteki refahı, öğrencilerin iyi oluşlarına bağlıdır. Özellikle liderlik kişilik özelliğini taşıyan öğrencilerin durumuna gösterilen ilgi, ülke geleceği için bir yatırım niteliğindedir (Dost, 2007).

Dünya Sağlık Örgütü 1948 yılında sağlığı; "sadece hastalığın ve sakatlığın olmaması değil, aynı zamanda tam bir fiziksel, sosyal ve ruhsal iyilik halidir" şeklinde tanımlamıştır. Witmer ve Sweeney (2002), iyilik halini «bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için bedenin, zihnin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu» olarak tanımlamaktadırlar (Ünal ve Şahin, 2013).

Bireylerin mutluluğu konusunda yaşam kalitesinin önemli bir yer tuttuğunu düşünmekteyiz. Çünkü yaşam kalitesi bir çeşit memnuniyettir.

Yaşam kalitesi kavramı farklı disiplinlerde yapılan çalışmalarda farklı perspektiflerden ele alınmış ve tanımlanmıştır. Günümüzde birçok tanım bulunmasına rağmen, evrensel olarak kabul görmüş bir tanımı yoktur. Var olan tanımların da mutluluk, memnuniyet, yaşam doyumu, pozitif etki, negatif etki, bilişsel değerlendirme, sağlık, öznel ve psikolojik iyilik hali, sosyal yararlılık, duygusal ve ekonomik statü gibi birçok faktörden kaynağını aldığı görülmektedir (Şen, 2013)

Yaşam kalitesi, yaşamın pek çok alanını ve kişiden kişiye değişen farklı değerleri kapsamaktadır. Fiziksel ve maddi iyilik hali, sosyal yaşama katılımı sağlayan aktivitelerde tatminkarlık, boş zaman aktiviteleri, psikolojik durum, fonksiyonel yetenek, manevi ve cinsiyet açısından iyi olma hali, aile ve arkadaşlarla ilişkilerde

tatminkarlık, gelecek ile ilgili oryantasyon gibi yaşam kalitesi göstergeleri, kişinin karakterine, yaşamı algılayış biçimine, sosyo – kültürel alışkanlıklarına bağlı olarak değişim göstermektedir (Kahyaoğlu, 2008).

Yasam kalitesi, kişinin kendi sağlık durumunu kültürü ve değerler sistemi içinde algılayış biçimidir. Yaşana bilirlik, Çok boyutluluk, Öznellik ve Dinamiklik yaşam kalitesinin belirleyici parametrelerini oluşturmaktadır. Ayrıca, günlük fiziksel, ruhsal ve toplumsal etkilerine verilen kişisel tepkileri gösteren bir kavramdır (Güler, 2006). Bir başka ifadeyle yaşam kalitesi, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal fonksiyonlarını yerine getirmekteki kapasitesini ve bu kapasiteyle ilgili olarak kendisine yönelik algısını ifade etmektedir (Avcı ve Pala, 2004).

Bireyin yaşam kalitesinde sosyo-demografik özelliklerin (cinsiyet, doğum yeri, mahalle, sağlık güvencesi, gelir ve algılanan ekonomik durumunu) etkili olduğu (Koçoğlu ve Akın'ın 2009), bununla birlikte yaşam kalitesini azaltan durumların (Temel gereksinimlerin karşılanmaması, Beden imgesinin değişmesi, Gelecek ile ilgili kaygılar) ve yaşam kalitesini artıran durumların (Ekonomik ve sosyal güvence içinde olmak, Rahatlık ve gereken konfora sahip olmak, Eğlence ve zevk aldığı aktiviteleri yapmak, Kendini ifade edebilmek, Huzur içinde olmak) son derece önemli olduğu (Savcı, 2006) belirtilmiştir.

Türkiye'de genç nüfusun büyük bir kısmının üniversite öğrencilerinden oluştuğunu varsayarsak sağlıklı bir yaşam kalitesinin yaratılabilmesi ve gelecek nesillere ön ayak olabilmeleri açısından gençlerin yaşam kalitelerinin son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü yaşam kalitesine etkileyen nedenlere bakıldığında; Sağlık durumu, Psikolojik ve Sosyal değişkenler, Ekonomi ile bireysel özellikler yer almaktadır (Keskinoğlu,2010). Bu bağlamda söz konusu alt boyutların iyileştirilebilmesi genç nüfusun bu nedenlerin üstesinden gelebilmesi açısından son derece önemli olduğu, öğrencilerin okulda sunulan hizmetlerin ve bilgilerin pasif birer alıcısı değil, aksine okulun aktif yaratıcıları olmaları (Farrel, 1998) gerekmektedir. Buradan hareketle genç nüfusu oluşturan üniversite öğrencilerinden Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi üçüncü sınıfta eğitim gören öğrencilerinin cinsiyet değişkeninin yaşam kalitesi üzerine etkisi olup olmadığı konusu araştırmaya değer görülmüştür.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu çalışmanın amacı Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin yaşam kalitesini cinsiyet faktörüne göre incelemektir. Veri toplama aracı olarak Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından geliştirilmiş ve ülkemizde de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eser ve arkadaş-

ları (1999) tarafından yapılan, Whooql-Bref: World Health Organization Quality Of Life Questionnaire Abbreviated Version (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği) Türkçe Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR) kullanılmıştır.

Çalışmanın evren ve örneklemini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi üçüncü sınıfta okuyan 52 kadın 64 erkek toplamda 116 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma ve anket ile ilgili bilgilendirmeler yapıldıktan sonra anket çalışması araştırmacılar tarafından birebir uygulatılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde Spss 20 programı kullanılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistiksel değerleri alınmış ve cinsiyete göre fark olup olmadığını tespit edilmesi için bağımsız gruplarda T testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Yaşam Kalite Alt Boyut Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalama ve Std. Sapma Değerleri

Genel sağlık	**Kadın**	**52**	**7,05**	**1,4**
	Erkek	64	6,9	1,5
Fiziksel Sağlık	Kadın	52	27,6	3,4
	Erkek	64	26,2	3,7
Sosyal Sağlık	Kadın	52	10,8	2,3
	Erkek	64	10,8	2,1
Çevresel Sağlık	Kadın	52	32,03	4,2
	Erkek	64	30,9	3,8
Psikolojik Sağlık	Kadın	52	21,4	3,6
	Erkek	64	21,6	3,6

Yaşam kalitesi ölçeğinde yer alan alt boyutlardan alınan puan ortalamaları cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadınların genel sağlık, fiziksel sağlık ve çevresel sağlık puanlarının erkeklerden yüksek olduğu, psikolojik sağlık alt boyutunda ise erkeklerin puanlarının kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal sağlık alt boyutunda ise her iki grubun aldıkları ortalama puanların eşit olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutları Arasındaki Farklılık		
Boyutlar	**F**	**Sig.(2-tailed)**
Genel sağlık	,760	0,751
Fiziksel Sağlık	,291	0,039*
Psikolojik Sağlık	,135	0,681
Sosyal Sağlık	,725	0,991
Çevresel Sağlık	,812	0,147

*p<0,05

Yaşam kalitesi alt boyutları cinsiyete göre değerlendirildiğinde fiziksel sağlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p< 0,05). Genel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal sağlık ve çevresel sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p >0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yaşam kalitesi ya da kaliteli yaşam kavramı bireylerin ve toplumların genel bir iyi oluş ya da iyilik hali düzeylerini betimlemek için kullanılan, karmaşık, çok boyutlu ve dinamik bir kavramdır (Topçu ve diğerleri, 2012).

Yaşam kalitesini, bazı araştırmacılar bireyin içinde yaşadığı kültürel yapı ve değerler sistemi, amaçları, beklentileri, standartları ve endişeleri açısından yaşamdaki durumu ile ilgili algısı olarak tanımlamakta, kısacası bireyin yaşamdan ve kişisel iyilik hali denilen durumdan sağladığı doyumun bir bütün şeklinde ifade edilmesi olarak özetlemektedirler (Kahyaoğlu, 2008).

Son yıllarda sağlık, eğitim, ekonomi ile siyaset bilimi alan yazınlarında ilgi gören araştırma konularından biri haline gelen kaliteli yaşam kavramı, çoğu ülkenin uluslararası sağlık ve ekonomi politikalarını belirlemesinde de önemli bir rol oynamaktadır. Ne var ki, kuramsal olarak kaliteli yaşam kavramının tanımı halen tartışmalıdır. Bunun temel nedeni ise yaşam kalitesi tanımının göreceli olması başka bir deyişle kişiden kişiye göre değişmesidir (Topçu ve diğerleri, 2012).

Buradan hareketle Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi okuyan üçüncü sınıf öğrencilerin yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyet bakımından değişiklik gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Genel Sağlık alt boyutu incelendiğinde, kız öğrencilerin puan ortalamalarının (7,05) erkek öğrencilerin puan ortalamalarından (6,9) yüksek olduğu görülmektedir. Fakat istatistiksel olarak değerlendirildiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (t=0,751, p>,05). Mahon, N. E., Yarcheski, A. at.all (2005) tarafından yapılan bir çalışmada da öğrencilerin cinsiyetlere

göre yaşam kalitesi düzeyleri araştırmamızla eş değer sonuç bulunmuş, Ancak Ahmed M. Abdel-Khalek (2010) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre yaşam kalitesi düzeylerinin genel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Fiziksel alanla ilgili yaşam kalitesi (gündelik işleri yürütebilme, ilaçlara ve tedaviye bağımlılık, canlılık ve bitkinlik, bedensel hareketlilik, ağrı ve rahatsızlık, uyku ve dinlenme, çalışabilme gücü) gibi nedenlerin sonucu (Dingiltepe, 2009). Fiziksel Durum; Fonksiyonel yeterlilik ve günlük yaşam aktiviteleri, yeme, iştah, cinsellik, zindelik / güçlülük, yorgunluk, sağlık - hastalık görüşü ile tanı ve tedavinin sonucudur. Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Fiziksel Sağlık alt boyutu incelendiğinde de kız öğrencilerin puan ortalamalarının (27,6) erkek öğrencilerin puan ortalamalarından (26,2) yüksek olduğu görülmüştür. Fakat istatistiksel olarak değerlendirildiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (t=0,039, p<,05). Yaşam kalitesinin fiziksel sağlık alanı cinsiyete göre istatiksel açıdan anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiş olup, Erkek öğrencilerin fiziksel sağlık alan ortalamaları kız öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgu Kaya (2003), Arslantaş (2006), Aldinç vd. (2004) çalışmalarıyla paralellik göstermiştir. Her iki cinsiyet için de sonuçların literatürden farklı olması seçilen örneklemlerin kendisine özgü özelliklerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Psikolojik alan (beden imgesi ve dış görünüş, olumsuz duygular, bellek, dikkatini toplama) Psikolojik / Emosyonel Durum; Yaşamdan doyum bulma, yararlılık, beden imajı, anksiyete, otonomi, dinlenme ve meşguliyet ile ilgili durumlar, bir iş tamamlama, yaşamın anlamı, yaşamın normalliği ve mutluluk gibi duygulardır. Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Psikolojik Sağlık alan alt boyutu incelendiğinde, kız öğrencilerin puan ortalamalarının (21,4) erkek öğrencilerin puan ortalamalarından (21,6) düşük olduğu tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak değerlendirildiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (t=0,681, p>,05). Bu bulguya göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre Psikolojik Sağlık alan alt boyutunda yaşam kalitesi anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin beden imgesi ve dış görünüş, olumsuz duygular, olumlu duygular, maneviyat, din, kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, bellek ve dikkatini toplama vb. alanları kapsayan ruhsal alan boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada Ruhsal alan alt boyutunda kız öğrencilerin puan ortalamaları 14,93, erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 14,67 olarak hesaplanmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre (t=,586, p>,05) anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öğrencilerin beden imgesi ve dış görünüş, olumsuz duygular, olumlu duygular, maneviyat, din, kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, bellek ve dikkatini toplama vb. alanları kapsayan ruhsal alan boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır (Işıklar, 2012).

Sosyal ilişkiler alanı (diğer kişilerle ilişkiler, sosyal destek, cinsel yaşam). Sosyal ve Bireysel Durum; Bireysel fonksiyon, sosyal aktiviteler, başkalarından destek görme, mahremiyet, reddedilme, rol işlevi gibi sosyal durumlarıdır. Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Sosyal Sağlık alan alt boyutu incelendiğinde, kız öğrencilerin puan ortalamaları ile erkek öğrencilerin puan ortalamalarının eşit (10,8) olduğu belirlenmiştir.

Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre (t=,991 p>,05) anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak Tekkanat (2008) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada Erkek Öğrencilerin Sosyal Sağlık alan alt boyutunda yaşam kalitesi düzeyleri kız öğrencilerin yaşam kalitesi düzeylerine göre anlamlı bulmuştur. Yaşam kalitesinin sosyal alanı cinsiyete göre istatiksel açıdan anlamlı bir fark göstermektedir. Bu bulgu Kaya'nın (2005) acil servis çalışanları üzerinde yaptığı araştırma bulgusunu desteklemektedir. Erkek öğrencilerin sosyal alan ortalamaları kız öğrencilere göre daha yüksektir. Aldinç ve arkadaşlarının (2004) yaptığı çalışmada ise erkekler ve kadınlar arasında yaşam kalitesinin sosyal alanında cinsiyetlere göre erkeklerin sosyal alan ortalaması daha yüksek olmakla birlikte istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tekkanat,2008).

Çevre alanı (maddi kaynaklar, fiziksel güvenlik, sağlık hizmetlerine ulaşılabilirlik, ev ortamı, dinlenme ve boş zaman değerlendirme fırsatı, fiziksel çevre ve ulaşım). Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Çevresel Sağlık alan alt boyutu incelendiğinde, kız öğrencilerin puan ortalamaları 32,03 erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 30,9 olarak hesaplanmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre (t= ,147,p>,05) anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tekkanat (2008) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada Erkek öğrencilerin çevresel alan alt boyutunda yaşam kalitesi düzeyleri kız öğrencilerin yaşam kalitesi düzeylerine göre anlamlı bulunmuştur. Sonuçların farklı olması çalışmalarda seçilen örneklemlerin kendilerine özgü sosyo demografik, kültürel, çevresel koşullara sahip olması ile örneklemlerin alındığı üniversitelerin farklı koşullara sahip olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, Aldinç ve arkadaşları (2004) Ankara'da 18 yaş ve üstü sağlık ocağına başvuran kişilerde yaşam kalitesi, algılanan sağlık ve mediko-sosyal durumları incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre 18 ile 70 yaş ve üstünü kapsayan örneklem içinde kadınlarda tüm alanlarda yaşam kalitesi alanları erkeklere göre daha düşük bulunmuştur. 18-29 yaş aralığındaki bireylerde yaşam kalitesinin en düşük alanının çevresel alan olduğunu ve yaşla birlikte yaşam kalitesi alan puanlarının düştüğünü kaydetmişlerdir.

Paçacıoğlu (2016) araştırmasında Cinsiyet değişkeni açısından, sübjektif yaşam kalitesi ölçümlerine bakıldığında ise, çalışmaların farklı bölgelerde, farklı yaş gruplarında ve farklı sosyo-ekonomik çevrelerde yapılması nedeniyle farklı sonuçlar görülmektedir. Yapılan bazı çalışmalar kadınların yaşam kalitesinin erkeklerden istatistiksel açıdan anlamlı derecede daha düşük olduğunu, başka çalışmalarda yüksek olduğu ve bazı çalışmalar da ise cinsiyet değişkeni ile yaşam kalitesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır (Avcı ve Pala, 2004:83).

Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Genel Sağlık, Psikolojik Sağlık, Sosyal Sağlık ve Çevresel Sağlık alanları arasında bir farkın olmaması aynı yaş grubun aynı çevre ve hemen hemen aynı ekonomik şartlara sahip olmasından kaynaklanabilir. Fiziksel sağlık alanının gruplar arasında farklılığın o yaş grubu erkek öğrencilerin daha aktif olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Sonuç olarak; Her iki cinsiyet için de sonuçların literatürden farklı olması seçilen örneklemlerin kendisine özgü sosyo-demografik, kültürel, çevresel koşullara sahip olması özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir.

KAYNAKLAR

1. Ahmed M. Abdel-Khalek (2010), Quality of life, subjective well-being, and religiosity in Muslim college students. 19, (88), pp 1133–1143
2. Aldinç, H., Aytar, B., Demetçi, E. M., Seçen, E. A., Şahin, A., Yılmaz, H. (2004) Ankara İlinden Seçilen Birinci Basamak Sağlık Kuruluşlarına Başvuran 18 Yaş ve Üzeri Kişilerin Medikososyal Özelliklerine göre Yaşam Kalitelerinin Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A.D.
3. Arslantaş, D.,Metintaş, S.,Ünsal, A., Koyuncu, C. (2006) Eskişehir Mahmudiye İlçesi Yaşlılarında Yaşam Kalitesi. Osmangazi Tıp Dergisi.28 (2) :81-89
4. Avcı, K., Pala, K.(2004) Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi.Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi Cilt 30, Sayı 2: 81-85
5. Aydıner, A., Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi Cilt: 8, Sayı: 15
6. Dingiltepe, T. (2009). "Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması". Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana.
7. Dost Tuzgöl, M. (2007). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi". Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 22 (2) : 132-143.
8. Farrell, P., Lundegran H.M.. (1999) The Process of Recreation Programming. Theory and Technique Third Edition. Venture Publising.
9. Güler, D. (2006). Mastalji, Yaşam Kalitesi ve Depresyon, Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği, İstanbul, 64-65.
10. Işıklar, A. (2012). Ergenlerde Yaşam Kalitesi Ve Benlik Saygısı Düzeyinin Cinsiyet ve Obezite Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22, (2) : 84-92.
11. Kahyaoğlu, O. (2008). "Yaşam Memnuniyeti ve Yaşam Memnuniyetini Etkileyen Değişkenler İle Ekonometrik Uygulama: Türkiye Örneği". Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
12. Kaya, M.(2003)Ankara'da 112 Acil Yardım Hizmetlerinde Çalışan Sağlık Personelinin Öznel Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 84 sf
13. Keskinoğlu, P. (2010). "Yaşam Kalitesini Etkileyen Nedenler". 3. Ulusal Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresin. 25-27 Mart 2010. İzmir.
14. Mahon, N. E., Yarcheski, A. and Yarcheski T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. Clinical Nursing Research, 14 (2): 175–190.
15. Paçacıoğlu B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi, 8 (15).
16. Şen, B. (2013). "Karaciğer Nakli Olan Hastalarda Yaşam Kalitesi". İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Bitirme Projesi. Malatya.
17. Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Haziran, Denizli.

18. Topçu, B., Saraçlı, S., Dursun, P., Gazeloğlu, C. "Akademisyenlerin Yaşam Kaliteleri Üzerine Bir Çalışma: Afyon Kocatepe Üniversitesi Örneği". Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2(1) : 15-19 ISSN: 2146-443
19. Ünal, A. Ö. ve Şahin, M. (2013). "Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması". Cumhuriyet International Journal of Education-CIJE. 2 (3) : 46-63. e–ISSN: 2147-1606.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖZEL YETENEK SINAVINA BAŞVURAN ADAYLARIN AHLAKİ KİMLİKLERİ VE AKADEMİK KONTROL ODAKLARI

Zehra CERTEL - Buse ÇELİK** - Ziya BAHADIR*** - Melek KOZAK****

ÖZET

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesinin özel yetenek sınavına başvuran adayların ahlaki kimliği ve akademik kontrol odaklarını cinsiyet ve spor yapma durumuna göre incelemek ve aynı zamanda ahlaki kimlik ile akademik kontrol odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın evreninin 2017 yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine girmek için kayıt yaptıran 485 öğrenciden araştırmaya gönüllü olarak katılan 306 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Akın (2007) tarafından geliştirilen "Akademik Kontrol Odağı Ölçeği", Aquino ve Reed (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Yılmaz ve Yılmaz (2015) tarafından yapılan "Ahlaki Kimlik Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre adayların cinsiyetlerine göre ahlaki kimlik ve iç-dış akademik odakları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Adayların akademik başarılarına göre ise içselleştirme, sembolleştirme ve iç odakları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Adayların lisanslı sporcu olma ve spor yapmama durumlarına göre tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. İçselleştirme ile iç odak, sembolleştirme ile ise iç-dış odak arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Yetenek Sınavı, Ahlaki Kimlik, Kontrol Odağı, Spor Bilimleri

*Dr.Öğr.Üyesi, Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, zcertel@akdeniz.edu.tr

**Arş.Gör., Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, busecelik@akdeniz.edu.tr

***Doç.Dr.,Erciyes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği, zbahadir@erciyes.edu.tr

****Arş.Gör., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, melekkozak@kmu.edu.tr

A RESEARCH ON MORAL IDENTITIES AND ACADEMIC LOCUS OF CONTROL OF CANDIDATES APPLYING TO SPECIAL TALENT EXAMINATION OF FACULTY OF SPORT SCIENCES

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate internalization and symbolization components of moral identity and academic internal and external locus of control with regard to gender and participation in sport; furthermore, the second purpose is to reveal the relationship between moral identity and academic internal and external locus of control. The population of this study comprised of 485 candidates applying to special talent examination of faculty of sport sciences at Akdeniz University, and among them 306 volunteer candidates participated in this study. Academic Locus of Control Scale developed by Akın (2007) and Moral Identity Scale developed by Aquino &Reed (2002) and adapted to Turkish by Yılmaz & Yılmaz (2015) and personal information form prepared by the researcher were used in order to collect data. According to the results of this study, there is not a statistically significant difference between genders with regard to moral identity and internal and external academic locus of control. Athletes doing individual sports had higher means in internalization, symbolization and internal locus of control points. There were no significant differences in all sub-dimensions according to whether the candidates were licensed athletes or not. Moreover, a positive relationship was noted between internalization and internal locus of control, and symbolization and internal-external locus of control.

Keywords: Talent examination, moral identity, locus of control, sport sciences

GİRİŞ

Toplumu oluşturan bireylerin ahlaklı davranışlar içerisinde olmaları, toplum düzeninin devam etmesinde ve huzursuzluğun azaltılmasında önemli görülmektedir. Bu nedenle, ahlaki davranışların nasıl ortaya çıktığını anlayabilmek için, bireylerin davranışlarını yönlendiren, bireyi ahlaki davranışa motive eden ahlaki kimliklerini bilmek gerekir (Kocabıyık, 2014). Bireylerin sahip oldukları ahlaki kimliklerinin, bireylerin davranışlarını yönlendirdiği, bireyi ahlaki davranışa motive ettiği ifade edilmektedir. Bireylerin ahlaki bir davranışta bulunduğunda, sahip oldukları ahlaki kimliklerinin önemi açıkça ortaya çıkmaktadır (Reed ve Aquino, 2003; Blasi, 1983; Power, 2004).

Ahlaki kimlik, Hardy'e (2006) göre "bir bireyin kimliği açısından, ahlaki değerlerin, ahlaki amaçların ve ahlaki erdemlerin ne denli önemli olduğudur". Aquino, Freeman, Redd, Lim ve Felps'e (2009) göre ise ahlaki kimlik, "bireylerin kendi ahlaki karakterlerine ilişkin sahip oldukları bilişsel şemalardır". Ahlaki kimliğin önemi de, bu bilişsel şemalardan en belirgin olanların duygu, düşünce ve davranışları etkileme konusunda ciddi bir potansiyele sahip olmasından kaynaklanmaktadır (Aquino, Reed, Thau ve Freeman, 2007). Buradan hareketle, ahlaki kimliğe sahip bir bireyin, kendi kimliğini tanımlarken ve gündelik hayattaki davranışlarını icra ederken, ilk olarak, kendi zihninde oluşturduğu ahlaki şemalara başvuracağı söylenebilir. Ahlaki kimliğe sahip bir bireyin toplum içerisinde sevgi, saygı, hoşgörü, barış, merhamet ve yardımseverlik gibi kavramları kullanacağı belirtilebilir (Yılmaz ve Yılmaz, 2015).

Ahlaki kimlik bireysel farklılıkların bir göstergesidir, yani kişilikten bahsedebilmenin bir yoludur (Blasi, 1984). Ahlaki kimlik, benlik sistemleri ile tutarlı, bireyi davranışa motive eden içsel insan eğilimine dayandırılır. Böylelikle, belirli özellikler bireylerde merkez duruma geldiğinde görev ve sorumluluk duygusu, bu özelliklerle tutarlı bir şekilde yaşama isteğini arttırır. Bu durum, bireyleri ahlaki anlayışa uygun davranmaya motive eder (Blasi, 2004; Hardy, 2006). Ahlaki kimlikleri merkezde, yani ön planda olan bireyler, benlik tutarlılığını korumak için ahlaki benlik şemaları ile ilgili davranış yönergelerine bağlı kalmak için kendilerini zorunda hissedebilirler. Bunun yanında, benlik kavramları içerisinde ahlaki kimlikleri daha az merkezi konumda olan bireyler, kendilerinde sorumluluk hissetmeyebilirler; böylece onların daha az ahlaki davranışa motive olacakları düşünülmektedir. Yani, bu bireylerin diğer bireylerin ihtiyaçlarına ve ilgilerine daha az duyarlı olmalarıdır (Aquino, Freeman, Reed, Lim ve Felps, 2009).

Power (2004) ahlaki kimlik üzerinde toplum boyutunun önemli olduğunu; "Birey yalnızken belli şekillerde davranma zorunluluğu ya da sorumluluğu hissetmez, bu ancak kültürel bir yapı içerisinde gerçekleşir.". Bireyin bir grupla ve o grubun normlarıyla özdeşleşmesi "ahlaki bir atmosfer" oluşturur. Bu yüzden, ahlaki kimlik bir grup ile ve o grubun değer yüklenmiş normları ile özdeşleşme meselesidir. Bireyin içinde bulunduğu grupla özdeşleşmesi sonucunda ahlaki kimliğini yapılandırdığından bahsetmektedir. Dolayısıyla, sosyalleşme sürecinde içselleştirilen özellikler, bireyin bir değerlendirme ölçütleri kullanarak davranışlarını düzenlemesini ve benliğini değerlendirebilmesini sağlar (Higgins, 1997).

Ahlaki kimlik içselleştirme ve sembolleştirme olarak iki boyuttan oluşmaktadır. İçselleştirme yoluyla, zihinde meydana gelen ahlaki şemalar, ahlaki birer kimlik özelliği oluşturarak, güçlü bir biçimde benimsenmektedir**.** ***Sembolleştirme*** ile de bu ahlaki kimlik özellikleri, toplum içerisinde aktarılarak, diğer bireylere kişisel eylemler olarak yansıtılmaktadır (Shao, Aquino ve Freeman, 2008). Buradan hareketle, bireyin ahlaki kimliği açısından, kendisini nasıl algıladığının ahlaki kimliğin "içselleştirme" boyutuyla; başkaları tarafından nasıl algılandığının ise ahlaki kimliğin

"sembolleştirme" boyutu ile ilgili olduğu çıkarımında bulunulabilir. Ahlaki kimliği içselleştiren bireyler, hiç kimsenin göremeyeceği durumlarda bile, içselleştirdikleri ahlaki amaç, ideal ve değerlere göre hareket etmektedir. Reed ve Aquino (2003)'ya göre ahlaki kimliğin sembolleştirilip sembolleştirilmemesi, ahlaki kimliğin içselleştirilme düzeyinden etkilenebilmektedir.

Yapılan çalışmalar, ahlaki kimliğin, içselleştirme ve sembolleştirme boyutlarının, ahlaki olmayan davranışlara engel olabileceğini göstermektedir. Özellikle zeka ve yaratıcılık gibi bilişsel becerilerin devreye girerek yönlendirebileceği psikopati gibi ahlaki olmayan davranışlar karşısında, ahlaki kimlik bir engel oluşturabilme gücüne sahiptir (Reed ve Aquino, 2003; Glenn, Koleva, Iyer, Graham ve Ditto, 2010; Winterich, Aquino, Mittal ve Swartz, 2013; Vitell vd., 2009; Winterich, Mittal ve Aquino, 2013; Yılmaz ve Ersoy, 2015).

Araştırmanın bir diğer konusu olan kontrol odağı, "kişinin olumlu ya da olumsuz, kendisini etkileyen olayları kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonuçları olarak ya da şans, kader, talih gibi kendi dışındaki güçlerin işi olarak algılaması eğilimi" olarak tanımlanmaktadır (Rotter ve ark, 1972).

Rotter (1989) kişilik bakımından insanları iç denetimli ve dış denetimli olarak iki grup altında incelemiş ve içten denetimli insanları çevrelerini kendi yararlarına değiştirebileceklerine inananlar ve dıştan denetimlileri ise, çevrenin denetimi altında olduğuna inananlar olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla denetim odağı kavramı, insanların yaşadıklarının nedenleri konusunda sorumluluğu kime veya neye yüklediği ile ilgili bir kavramı ifade etmektedir. İçten kontrollü olma, olumlu bir kişilik yapısı olarak belirlenirken; dıştan kontrollü olma ise tersi bir durumu sergiler ve insanlar için yaşamda engel oluşturduğu ortaya konmaktadır (Yeşilyaprak, 1993).

Güçlü içsel denetim odağına sahip insanlar; başarı ve başarısızlığın kendi çabalarına bağlı olduğunu düşünürler, akademik etkinliklerde daha fazla zaman harcarlar, okul başarılarının daha yüksektir, yarışma ortamında daha üstün başarı gösterirler ve toplumsal olaylarda daha aktiftirler (Rotter, 1954; Yeşilyaprak, 1990). Dışsal denetim odağına sahip bireyler ise, hayattaki gelişim faktörlerinin şans, kader ve diğer güçler tarafından kontrol edildiğine, ulaştıkları gelişim seviyesi düzeyinde kendi çabalarının çok az etkisi olduğunu, yaşamlarındaki bazı ödüllerin kendi çabalarından kaynaklanmadığına ve yalnızca doğru zamanda doğru yerde olmanın getirdiği bir rastlantı olduğuna inanırlar (Solmuş, 2004).

Literatür incelendiğinde, öğrencilerin ahlaki kimlikleri ile akademik kontrol odakları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır Bu bağlamda çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi Özel Yetenek Sınavına başvuran adayların, ahlaki kimliğine ilişkin içselleştirme, sembolleştirme, iç ve dış akademik kontrol odaklarını cinsiyet ve spor yapma durumuna göre incelemek ve aynı zamanda ahlaki kimlik ile iç ve dış akademik kontrol odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Yöntem

Araştırma tarama modelindedir. Araştırmanın evrenini 2017 yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine girmek için kayıt yaptıran 485 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bu evrenden araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 306 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması =19.75±2.98'dir.

Ahlaki Kimlik Ölçeği: Aquino ve Reed (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlamaları çalışmaları Yılmaz ve Yılmaz (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçekte birçok insanın ahlaki bireylerin özellikleri olarak düşündükleri bir dizi özellik belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaçla yürütülen süreç sonunda, bu özelliklerin, *duyarlı, şefkatli, adil, arkadaş canlısı, cömert, yardımsever, çalışkan, dürüst ve kibar olma özellikleri* olduğu belirlenmiştir. Bundan sonraki aşamada ise, bu özelliklerin kimlik açısından önemini değerlendirmeye yönelik bir ölçek geliştirilmiştir. Katılımcıların kendilerine sunulan kişisel özelliği, kendi eylemleri aracılığıyla ne derecede yansıttığını belirlemeye yöneliktir ve *Sembolleştirme* alt ölçeğini oluşturmaktadır. Ölçek 10 maddeye Ship ve yedili likert şeklindedir. Katılımcıların benlik algıları açısından kendilerine verilen özelliğin ne kadar önemli olduğunu puanlamalarına yöneliktir ve İçselleştirme alt ölçeğini oluşturmaktadır. Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısına ilişkin bulgular ise İçselleştirme alt ölçeği için.77; Sembolleştirme alt ölçeği için .76'dır.Bu araştırma için yapılan iç tutarlılık güvenirlik katsayıları içselleştirme için.62 ve sembolleştirme için .82 olarak bulunmuştur.

Akademik Kontrol Odağı Ölçeği: Akademik Kontrol Odağı Ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerlik ve güvenirlik analizleri Akın (2007) tarafından yapılmıştır. 647 üniversite öğrencisine uygulanan ölçek akademik dışsal kontrol odağı ile akademik içsel kontrol odağı olmak üzere iki alt boyuta sahip, dörtlü likert tipi ve 17 maddeden oluşmaktadır. Akademik Dışsal Kontrol Odağı alt boyutunda yer alan maddeler öğrencilerin akademik ortamlarda elde ettikleri olumlu veya olumsuz çıktıların, başarı veya başarısızlıkların; şans, görevin zorluğu veya diğer bireylerin davranışları gibi kendi kontrolleri dışındaki etkenlerden kaynaklandığına yönelik inançlarıyla ilişkilidir. *Akademik İçsel Kontrol Odağı* alt boyutunda yer alan maddeler ise; genellikle öğrencilerin akademik anlamdaki başarı veya başarısızlıklarının kendi davranışlarından veya kişilik özelliklerinden kaynaklandığına inanmasıyla ilişkilidir. Ölçeğin içsel ve dışsal boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe öğrencinin ilgili boyuta ait özelliklere yüksek düzeyde sahip olduğu söylenebilir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları akademik içsel kontrol odağı için .94 ve akademik dışsal kontrol odağı için .95 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için yapılan iç tutarlılık güvenirlik katsayıları akademik içsel kontrol odağı için.80 ve akademik dışsal kontrol odağı için .84 olarak bulunmuştur.

Verilerin analizi

Verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, verilerin analizinde betimsel istatistiklere ek olarak, ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda ANOVA testi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Adaylar ahlaki kimlik ölçeği, içselleştirme (X =5.80±.96) ve sembolleştirme (X =4.71±1.52) alt boyutlarından puan ortalamalarına sahiptir. Öğrencilerin içselleştirme ve sembolleştirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı belirlemek için yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (t=14.297, p=.000; p<.05). Adayların içselleştirme puan ortalamaları sembolleştirme puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Adayların ahlaki kimlik özelliklerini içselleştirdiği kadar, sembolleştiremediği söylenebilir.

Adaylar akademik dışsal kontrol odağı (X =2.46±.91) ve içsel kontrol odağı (X =4.02±.79) puan ortalamalarına sahiptir. Öğrencilerin dışsal kontrol odağı ve içsel kontrol odağı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı belirlemek için yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (t=23.246, p=.000; p<.05). Adayların akademik içsel kontrol odakları puan ortalamaları, dışsal kontrol odağı puan ortalamalarına göre daha yüksektir. Adayların cinsiyetlerine göre ahlaki kimlik ve denetim odaklarına ilişkin bulgular tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Adayların cinsiyetlerine göre ahlaki kimlik ve denetim odaklarına ilişkin bulgular

Ölçek	Cinsiyet	N	X	ss	t	p
İçselleştirme	Kadın Erkek	111 195	5.74 5.83	.93 .98	-.774	.440
Sembolleştirme	Kadın Erkek	111 195	4.80 4.65	1.52 1.53	.852	.395
Akademik Dışsal Kontrol Odağı	Kadın Erkek	111 195	2.50 2.44	.89 .92	.591	.555
Akademik İçsel Kontrol Odağı	Kadın Erkek	111 196	4.00 4.03	.76 .80	-.308	.758

Tablo 2 incelendiğinde, adayların cinsiyetlerine göre; ahlaki kimliğin içselleştirme (t=-.774, p=.440; p>.05) ve sembolleştirme (t=.852, p=.395; p>.05) alt boyut ve akademik dışsal (t=.591, p=.555; p>.05) ve akademik içsel (t=-.308, p=.758; p>.05) kontrol odağı alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Adayların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre ahlaki kimlik ve denetim odaklarına ilişkin bulgular tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Adayların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre ahlaki kimlik ve denetim odaklarına ilişkin bulgular

Ölçek	Spor yapma	N	X	ss	t	p
İçselleştirme	Evet Hayır	201 105	5.84 5.71	.92 1.03	1.139	.256
Sembolleştirme	Evet Hayır	201 105	4.80 4.53	1.51 1.54	1.445	.150
Akademik Dışsal Kontrol Odağı	Evet Hayır	201 105	2.47 2.43	.93 .88	.406	.685
Akademik İçsel Kontrol Odağı	Evet Hayır	201 105	4.05 3.95	.74 .87	1.113	.267

Tablo 2 incelendiğinde, adayların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre; ahlaki kimliğin içselleştirme (t=1.139, p=.256; p>.05) ve sembolleştirme (t=1.445, p=.150; p>.05) alt boyut ve akademik dışsal (t=406, p=.685; p>.05) ve akademik içsel (t=1.113, p=.267; p>.05) kontrol odağı alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılıklar göstermemektedir. Adayların ahlaki kimlik ve denetim odaklarına puanları arasındaki ilişki tablo 3'te verilmiştir.

Katılımcıların kendilerine sunulan kişisel özellikleri olan duyarlı, şefkatli, adil, arkadaş canlısı, cömert, yardımsever, çalışkan, dürüst ve kibar olma özelliklerini benlik algıları açısından ne kadar önemli olduğunu belirlemeye yönelik olan içselleştirmeyi, içsel, dışsal ve sembolleştirmenin birlikte yordayıp, yordamamasına ilişkin olarak çoklu regresyon analizlerinden standart regresyon analizi kullanılmıştır. Adayların ahlaki kimlik ve denetim odaklarına puanları arasındaki ilişki tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Adayların ahlaki kimlik ve denetim odaklarına puanları arasındaki ilişki (N=306)

	Sembolleştirme	Dışsal kontrol odağı	İçsel kontrol odağı
İçselleştirme	r=.499** p=.000	r=.056 p=.326	r=.520** p=.000
Sembolleştirme	1	r=.373** p=.000	r=.249** p=.000
Dış kontrol odağı		1	r=.053 p=.355

Tablo 3 incelendiğinde; adayların içselleştirme boyutu ile sembolleştirme (r=.499, p=.000; p<.05) ve içsel kontrol odağı (r=.520, p=.000; p<.05) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki varken, dışsal akademik kontrol odağı (r=.056, p=.329; p>.05) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sembolleştirme boyutu ile ise dışsal kontrol odağı (r=.373, p=.000; p<.05) ve içsel kontrol odağı (r=.249, p=.000; p<.05) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sembolleştirme, iç-dış odak birlikte içselleştirmeyi anlamlı bir şekilde yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmış ve tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Adayların içselleştirme boyutunun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart hata	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	2.789	.243		11.491	.000		
Sembolleştirme	.279	.030	.444	9.195	.000	.499	.468
Dışsal odak	.138	.049	-.132	-2.808	.005	.056	-.160
İçsel odak	.506	.055	.416	9.271	.000	.520	.471

Bağımlı değişken: içselleştirme R=.656, R2=.430, F(3,302)=76.067, p=.000

Tablo 4 incelendiğinde, sembolleştirme, dışsal ve içsel kontrol odağı değişkenleri birlikte, içselleştirme puanı ile anlamlı bir ilişki vermektedir (R=.656, R2=.430, p<.01). Adı geçen üç değişken birlikte içselleştirmedeki toplam varyansın %43'ünün açıklamaktadır.

Regresyon katsayısna (β) göre, yordayıcı değişkenlerin içselleştirme üzerindeki önem sırası; sembolleştirme, iç odak ve dış odaktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, sembolleştirme, iç ve dış odağın içselleştirme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

SONUÇ

Adaylarının, ahlaki kimlikleri ile akademik kontrol odağını çeşitli değişkenler açısından ve ahlaki kimlik ile akademik kontrol odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanan bu araştırmada elde edilen sonuçlar şunlardır:

Adayların içselleştirme puan ortalamaları sembolleştirme puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguya göre adayların ahlaki kimlik özelliklerini içselleştirdikleri ancak yeteri kadar sembolleştiremedikleri söylenebilir. Reed ve Aquino (2003)'ya göre ahlaki kimliğin sembolleştirilip sembolleştirilmemesi, ahlaki kimliğin içselleştirilme düzeyinden etkilenebilmektedir. Ahlaki kimliklerini belirli düzeyde içselleştirmemiş bireyler, ahlaki kimliklerini kamusal olarak ser-

gilemeyecekleri durumlarda, ahlaki davranışları sergilemeyebilirler. Ancak ahlaki kimliğin bu iki boyutunun, ahlaki olmayan davranışları engelleme konusundaki etkileri benzerdir. Adayların akademik kontrol odağı dışsal kontrol odağı puan ortalamaları, içsel kontrol odağı puan ortalamalarına göre daha düşük bulunmuştur. Bu bulguya göre adayların akademik olarak içsel kontrol odaklı oldukları söylenebilir. Bu araştırmada ahlaki kimlik cinsiyet değişkenine göre etkilenmemektedir. Kadın ve erkek benzer ahlaki kimliklere sahiptir. Ahlaki kimliğin içinde bulunulan kültürel ortamda gerçekleşme özelliği dikkate alınırsa erkek ve kadın ayni kültürel çevrede yaşadığından benzer ahlaki kimlik yapısına sahip olması doğal görünmektedir. Bu bağlamda ahlaki kimliğin oluşumunda etkiye sahip olan çevresel faktörlerin sorgulanması önemli olabilmektedir. Bu araştırmada adaylarının akademik kontrol odakları cinsiyete göre incelendiğinde, erkek ve kadın adayların akademik içsel ve dışsal kontrol odaklarının benzer olduğu söylenebilir. İlgili alan yazın incelendiğinde, bu araştırmayı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Başol ve Türkoğlu, 2009; Durna ve Şentürk, 2012; Erkmen ve Cetin, 2007; Saracaloğlu, Serin ve Bozkurt, 2005). Beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapılan bir çalışmada da öğretmenlerin denetim odaklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmiştir (Saracaloğlu, Certel, Varol ve Bahadır, 2012). Ancak erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha içten denetimli olduğuna ilişkin çalışmalarda bulunmaktadır (Tümkaya, 2000; Terzi 2011; Sarper, 2001; Yağışan, Sümbül ve Yücalan, 2007). Görüldüğü gibi cinsiyetin iç-dış kontrol odağına etkisi üzerine yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bir kişilik boyut olarak ele alınan kontrol odağının birçok faktörlerden etkilenmesi kaçınılmazdır.

Bu araştırmada içselleştirme, sembolleştirme, akademik içsel ve dışsal kontrol odağı, lisanslı olarak spor yapma durumuna göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yani lisanslı olarak bir spor dalıyla uğraşma adayın akademik dışsal ve içsel kontrol odağını etkilemediği söylenebilir. Certel ve ark (2017)'nın beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yaptığı çalışmada içsel akademik kontrol odağı spor yapma durumuna göre farklılaşmazken, bireysel spor yapanlar spor yapmayanlara göre daha dışsal akademik kontrol odağına sahip oldukları bulunmuşlardır. Spor yapmanın akademik denetim odağı üzerindeki etkisini araştıran çalışmaların yapılmasına gereksinim vardır. Yeşilyaprak (1990), içsel denetimlilerin; entelektüel ve akademik etkinliklerde daha fazla zaman harcadıklarını, okul başarılarının daha yüksek olduğunu özellikle yarışma ortamında daha üstün başarı gösterdiklerini, toplumsal olaylarda daha aktif olduklarını belirtmektedir.

Araştırmada içselleştirmeyi yordayan değişkenler olarak sembolleştirme, dışsal ve içsel kontrol odağı değişkenleri birlikte, içselleştirme puanı ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.656$, $R2=.430$, $p<.01$). Adı geçen üç değişken birlikte içselleştirmedeki toplam varyansın %43'ünün açıklamaktadır.

Ahlaki kimlik, ahlaki davranışları teşvik etmesinden ve ahlaki olmayan davranışlara engel olmasından dolayı alan yazında önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Yurtdışında birçok çalışma bulunmasına rağmen (Doane, 2002; Gillett, 2006; Nasir ve Kirshner, 2003, Jeong ve Han, 2013) Türkçe alan yazında bu konuda yapılmış çok az araştırma bulunmaktadır (Onat Kocabıyık ve Kulaksızoğlu, 2014). Bu bağlamda konuyla ilgili çalışmaların yapılması gerekli görülmektedir. Sonuç olarak ahlaklı davranışların nasıl ortaya çıktığını bilmek önemli görülmektedir. Kimlik oluşturma süreci, yaşamdaki pek çok alanda denemeleri ve karar vermeleri içermektedir. İçinde yaşanılan sosyal ve kültürel çevre, bireylerin ahlaki kimliklerinin oluşumunda önemli yer tutmaktadır. Özellikle eğitilmiş insanların ahlaklı davranışlar göstermesi, diğer bireylere örnek oluşturması açısından gerekli görülebilir. gelecekte yapılacak olan araştırmalarda, farklı yaş grubu üzerinde ve nitel ve nicel karma desenler kullanmak alana büyük katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

1. Aquino, K., Freeman, D., Reed, A. II, Lim, V. K. G., Felps, W. (2009), "Testing A Social-Cognitive Model Of Moral Behavior: The İnteractive İnluence Of Situations And Moral İdentity Centrality", Journal Of Personality And Social Psychology, 97(1), 123–141.
2. Aquino, K., Reed, A. II, Thau, S., Freeman, D. (2007), "A Grotesque And Dark Beauty: How Moral İdentity And Mechanisms Of Moral Disengagement İnluence Cognitive And Emotional Reactions To War", Journal Of Experimental Social Psychology, 43, 385-392
3. Başol, G., Türkoğlu, E. (2009), "Sınıf Öğretmeni Adaylarının Düşünme Stilleri İle Kontrol Odağıdurumları Arasındaki İlişki", Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(1), 732-757
4. Blasi, A. (1983), "Moral Cognition And Moral Action: A Theoretical Perspective", Developmental Review, 3(2), 178-210
5. Blasi, A. (1984), "Moral İdentity: Its Role İn Moral Functioning. In W. M. Kurtines., J. J. Gewirtz (Eds.), Morality, Moral Behavior, And Moral Development (Pp. 128- 139). New York: Wiley.
6. Blasi, A. (2004), "Neither Personality Nor Cognition: An Alternative Approach To The Nature Of The Self", In C. Lightfot, C. Lalonde, & M. Chander (Eds.), Changing Conceptions Of Psychological Life (Pp. 3-26). Mahwah, NJ: Erlbaum.
7. Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, S., Varol, R. (2017), "Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Kopya Çekme Eğilimleri ve Akademik Kontrol Odaklarının İncelenmesi", Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 6 (2), 259-271
8. Doane, Gweneth A. Hartrick. (2002), "Am I Still Ethical? The Socially-Mediated Process Of Nurses' Moral Identity", Nursing Ethics, C: 9, S: 6, Ss. 623-635
9. Durna, U., Şentürk, K. F. (2012), "Üniversite öğrencilerinin Denetim Odaklarını Çeşitli Değişkenler Yardımıyla Tespit Etmeye Yönelik Bir Çalışma", ZKU Journal Of Social Sciences, 8(15), 37-48
10. Erkmen, N., Çetin, M.C. (2007), "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Denetim Odağının Baz Değişkenlere Gore İncelenmesi", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17, 211-223.

11. Gİllett, Grant (2006), "Cyborgs And Moral Identity", Journal Of Medical Ethics, S: 32, Ss. 79-83
12. Glenn, Andrea L., Spassena Koleva, Ravi Iyer, Jesse Graham., Peter H. Ditto (2010), "Moral Identity İn Psychopathy", Judgment And Decision Making, C:5, S: 7, Ss. 497-505
13. Hardy, S. A. (2006). Identity, Reasoning, And Emotion: An Empirical Comparison Of Three Sources Of Moral Motivation, Motiv Emot, 30, 207-215
14. Higgins, E. T. (1997). Beyond Pleasure And Pain, American Psychologist, 52, 1280-1300
15. Jeong, C., Han, H. (2013), "Exploring The Relationship Between Virtue Ethics And Moral Identity", Ethics & Behavior, C: 23, S: 1, Ss. 44-56
16. Kocabıyık, O. O. (2014), "Benlik Ve Ahlaki Kimlik. Değerler Eğitimi Dergisi", 12(27), 261-280
17. Suad Nasir, N. I., Kirshner, B. (2003), "The Cultural Construction Of Moral And Civic Identities", Applied Developmental Sciences, C: 7, S: 3, 138-147
18. Kocabıyık, O.O., Kulaksızoğlu, A., (2014), "Genç Yetişkinlerin Ahlaki Kimliklerinin İncelenmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma", Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, C: 14, S: 3, Ss. 835-858
19. Power, F. C. (2004), Moral Self İn Community. In D.K. Lapsley., D. Narvaez (Eds.), Moral Development, Self And İdentity (Pp. 47-64). Mahwah, NJ: Erlbaum
20. Reed, A. I. I., Aquino, K. (2003), "Moral İdentity And The Expanding Circle Of Moral Regard Towards Outgroups", Journal Of Personality And Social Psychology, 84 (6), 1270-1286
21. Rotter, J.B. (1954). Social Learning And Clinical Psychology, New York, Prentice-Hall.
22. Rotter, Julian B. (1989), "Internal Versus External Control Of Reinforcement A Case History Of A Variable", American Psychologist, Cilt 44, Sayı 4, 625-626
23. Rotter, J. B., Chance, J. E., & Phares, E. J. (1972). Applications Of A Social Learning Theory Of Personality, Holt, Rinehart And Winston, Inc
24. Saracaloğlu A. S., Serin O., Bozkurt N. (2005), "Eğitim Bilimleri Enstitüsülisansüstü Öğrencilerinin Problem Çözme ve Denetim Odağı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel Sayı (17),237-245
25. Saracaloğlu A. S.,Certel, Z., Varol, S. R., Bahadır, Z. (2012), "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Özyeterlik İnançları ve Denetim Odaklarının İncelenmesi", Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 3 (2), 54-65
26. Sarper, N. (2001), "Yetiştirme Yurdunda Yetişen Çocuklar İle Anne-Baba Yanında Yetişen Çocukların Denetim Odaklarının Karşılaştırılması", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylülüniversitesi, İzmir
27. Shao, Ruodan, Karl Aquıno., Dan Freeman (2008), "Beyond Moral Reasoning: A Review Of Moral Identity Research And Its Implications For Business Ethics", Business Ethics Quarterly, C: 18, S: 4, Ss. 513-540
28. Solmuş, T. (2004), "İş Yaşamı, Denetim Odağı Ve Beş Faktörlük Kişilik Modeli. Türk Psikoloji Bülteni", 10(34-35), 196-205
29. Terzi , A. R. (2011), "Denetim Odağı Ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İlişkisi:Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma", Eğitim ve Bilim,36(162), 3-15
30. Tümkaya, S. (2000), "**İlkokul Öğretmenlerindeki Denetim Odağı ve Tükenmişlikle İlişkisi",** Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,8(8), 61-68
31. Vitell, S. J., Bing, M. N., Davison, H. K., Ammeter, A. P., Garner, B. L., Novicevic, M. M. (2009), "Religiosity and moral identity: The mediating role of self-control", Journal of Business Ethics, 88(4), 601-613

32. Winterich, K. P., Aquino, K., Mittal, V., & Swartz, R. (2013). When moral identity symbolization motivates prosocial behavior: The role of recognition and moral identity internalization. Journal of applied psychology, 98(5), 759-770
33. Winterich, K. P., Aquino, K., Mittal, V., & Swartz, R. (2013), "When Does Recognition Increase Charitable Behavior? Towards A Moral Identity-Based Model", Journal Of Marketing, C:77, S: 3, Ss. 1-45
34. Yağışan, N., Sünbül, A.M ve Yücalan, Ö.B. (2007, "Müzik Bölümü Öğrencilerinin Benlik İmgeleri ve Denetim Odaklarının İncelenmesi." Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 22.1: 243-262
35. Yeşilyaprak, B. (1990), "Denetim Odağının Belirleyicileri ve Değişimine İlişkin Araştırmalar: Bir Eleştirel Değerlendirme", Psikoloji Dergisi, 7(25), 41-52
36. Yeşilyaprak, B. (1993). Ailesel Faktörlerin Etkisine İlişkin Bir Araştırma
37. Yılmaz, F., Yılmaz, F. (2015), "Ahlaki Kimlik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi Cilt:13, Sayı:4, 111-134
38. Yılmaz, F., Ersoy, A. (2015), "Sınıf Öğretmeni Adaylarının Hayır Diyebilme Becerilerinin Ahlaki Anatominin Bileşenleri Açısından İncelenmesi", 2. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi, 8-10 Haziran 2015, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

REKREASYON VE SPOR ALANLARINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR ÜZERİNE İNCELEME

Aytekin Hamdi BAŞKAN* Muhammed GÜNER Ömer GÜZEL**
****Merve AKTAŞ** Erdal ALACA** Hande ULUDAĞ BAŞKAN*****

**Dr.Öğr.Üyesi, Giresun Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

*** Yüksek Lisans Öğrencisi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*

**** Araş. Gör., Giresun Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı 2016 ve 2017 yılları içerisinde rekreasyon ve spor alanlarının ilişki düzeyinin araştırılmasıdır. Boş zaman değerlendirme etkinliği olan rekreasyon, kişilerin gönüllü olarak boş zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları faaliyetler olarak tarif edilebilir. Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Rekreasyon aktiviteleri içinde temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilerler. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir. Araştırma sonucunda ulaştığımız bilgilere göre; 2016-2017 ve 2017-2018 yıllar arasında yapılan google armalarında iller arasında en fazla arama Bartın ilindedir. Bu durumda Bartın ilinde rekreatif etkinliklerin ve spor alanlarının birbirleri ile paralellik gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada, araştırma problemi hakkında var olan arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Anahtar Kelime : Rekreasyon, Spor , Spor alanları.

AN INVESTIGATION ON RESEARCHES IN RECREATION AND SPORT AREAS

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the level of relationship between recreation and sport in 2016 and 2017. Recreation as a leisure activity can be described as activities in which people participate voluntarily in their spare time and are personally satisfied. Sports is one of the most comprehensive, diverse and interesting areas of recreation. Recreational activities are called sportive recreation, which is based on recreational use of base sports or various sports branches and which forms a large part of recreational activities. Sports and recreation interact with each other. Recreation has also played an important role in the social expansion of sport and in achieving sporting achievements, while sport provides an important area of action in meeting people's recreational needs. In this study, a documentary research method based on data collected from archive, internet and similar sources about research problem was used.

Key words : Recreation ,Sports , Sports fields.

GİRİŞ

Ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın en önemli unsuru insandır. İnsanların bedenen, ruhen, fikren gelişmelerini ve bunlar arasında koordinasyon yeteneğini sağlayan ise spordur (Başaran, 1998: 1).

Spor, "fiziki güç ile irade ve azmin, akıl ile tekniğin bir sentezi" (Cin, 1989: 13), sosyal bir bilim ve çağımızın en önemli toplumsal güçlerinden birisidir.

Toplumsal bir güç olarak sporun, katılımcılara hem ruhsal hem bedensel faydaları vardır. Sağlıklı olma hissinden ve memnuniyetten kaynaklanan yararların yanında aktif rekreasyonla birlikte sağlık üretimi işlevine direk pozitif girdi sağlar (Gökmen ve ark., 1985: 10-22).

Bu girdiler sayesinde rekreasyon alanıyla beden eğitimi yakın ilişkiye sahiptir. Beden eğitiminde öğrenilen hünerler rekreasyonun bütün şekillerinde kullanılır ve her iki alanın durumu ve sosyal amaçları birbirini tamamlayıcıdır (Tillman et al., 1995: 397-398).

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Rekreasyon ise sporun toplumda yaygınlaşmasında önemli rol üstlenmiştir. Bu özellikleriyle spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. Çevresine ve sağlığına duyarlı, kendini yeniden üretmek isteyen insanlar için spor faaliyet-

leri en önemli etmen olmaktadır. Sporun gittikçe gelişen ve büyüyen bir sektör olarak yapıldığı bölgelerde doğal çevre değerlerine ve kültürel yaşam tarzına saygılı bütünleşmesi ile ekonomik açıdan da olumlu etkiler meydana getirmektedir (N. Koçan 2007).

Rekreasyon aktiviteleri içinde temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir. Sportif rekreasyonun temeli fiziksel egzersizdir (Zorba ve Bakır, 2004: 106).

Boş zamanın fiziksel egzersizle değerlendirilmesi açısından rahatlama ve dinlenmenin elde edilebilmesi için bu olumlu faydaların yapısının ve sebeplerinin iyi anlaşılması gerekir. (Tinsley ve Tins1ey, 1986: 1-45)

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. Spor insanların rekreatif sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir (Şahin, 1997).

Yapılan araştırmalar, rekreasyon amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının, diğer faaliyetlere katılanların sayılarından daha fazla olduğunu göstermektedir. Bazı Avrupa ülkelerinde 1950'lerden beri boş zaman faaliyetleri içinde sporda artış gözlemlenmiştir.1960-1970'ler spor dallarının yükselme yılları olmuştur. Hükümetler halkını boş zaman faaliyetlerinde özellikle spor yapmalarını teşvik etmiştir. Boş zamanın artmasıyla spora katılımda, kendi kendine yapılan spor faaliyetlerinde artış olmuştur (Robers, 1992).

Boş zamanlarda sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olması, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Yine sportif faaliyetlere katılım kolaylığı, çalışma rahatlığı, her yaşın, her cinsin ve herkesin zevk ve isteklerine yanıt verebilecek tercih imkanı bulunmaktadır (Ramazanoğlu ve ark., 2004: 177-178).

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmada, araştırma problemi hakkında var olan kütüphane, arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır. Arama motorları, internette yer alan sitelerin yazılar, dosyalar, videolar, resimler vb. gibi içeriklere göre kayıt altına alınarak arşivlendiği, listelendiği ve kullanıcıların yapmış olduğu arama sorgularına en hızlı ve en doğru şekilde sonuç vermeyi amaçlayan yazılımlar ve web siteleridir.

Google arama motoru, internet üzerinde bulunan içeriği aramak için kullanılan bir mekanizmadır. Trend kelimesi eğilim, akım, gidişat, anlamlarına gelmektedir. Yani trend kelimesinin Türkçesinden yola çıkarak Google Trendi (https://trends.Google.com/) Google veya eğilimleri yada başka bir değişle arama eğilimlerini

gösteren bir araç olarak tanımlanabilir.Genelde trendler arama terimlerine olan ilginin düzeyinin ölçülmesine yardımcı olmaktadır.

"Googletrends" sitesinde, sadece bir grubun bir değişken ile ilgili zaman içerisindeki değişimi araştırılacağı gibi aynı değişkende farklı grupların eğilimlerinin karşılaştırılmasıda yapılabilir. Trendlerin veya eğilimlerin belirlenmesinde şu değişkenlerin kullanılması mümkündür.

Coğrafi sınırlama: *Dünya genelinde ve ülkeler genelinde aramanın sınırlandırılması mümkün gözükmektedir. Bu çalışmada, dünya geneli ve Türkiye sınırlaması kullanılmıştır.*

Zaman sınırlaması: Saat, gün, ay, yıl sınırlaması seçenekleri vardır. Bu çalışmada karşılaştırmalarda geçmiş en yakın yıl olarak 2017 yılı kullanılmıştır.

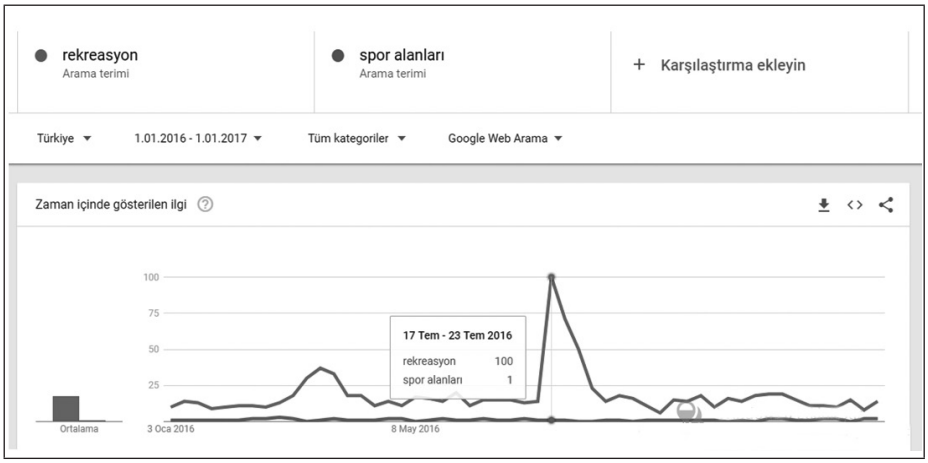
Kategori sınırlaması: Bu bölümde, tüm kategoriler seçeneği ile alış verişten bilime, finanstan sağlığa ve spora kadar birçok kategori seçeneği sunulmuştur. Bu çalışmada sadece tüm kategoriler seçeneği kullanılmıştır.

Arama grubu sınırlaması: Bu bölümde, Google web arama, görsel arama, Google haberler arama, Google alışveriş ve Youtube arama seçenekleri sunulmuştur. Bu Çalışmada, Google web ve Youtube arama seçenekleri kullanılmıştır.

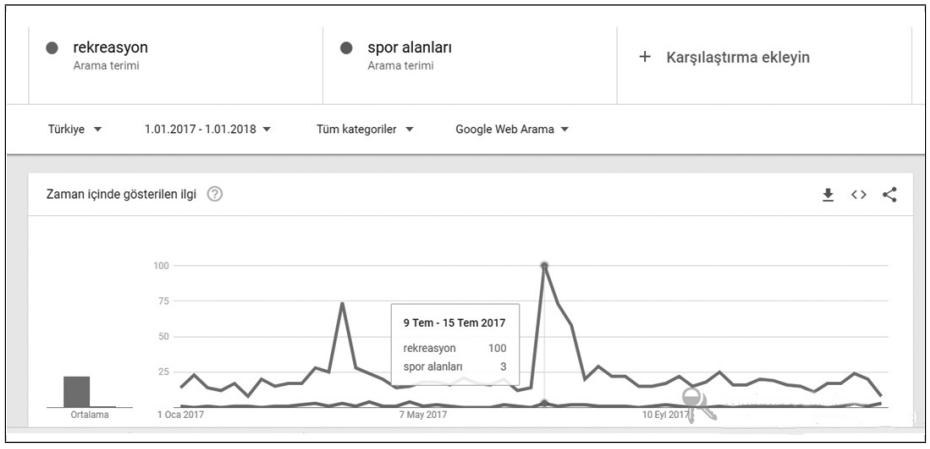
Eğilimlerde sunulan değerler ve sayılar, belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreli bir aramaya yönelik ilgiyi göstermektedir. 100 değeri, dönemin en yüksek popülerliğini göstermektedir. Yine 50 değeri ise, bunun yarısı kadar popüler anlamına gelmektedir. Benzer şekilde, 0 değeri, göreli bir aramaya yönelik ilginin en yüksek popülerliğinin %1'inden daha az popüler olduğunu göstermektedir.

TABLOLAR

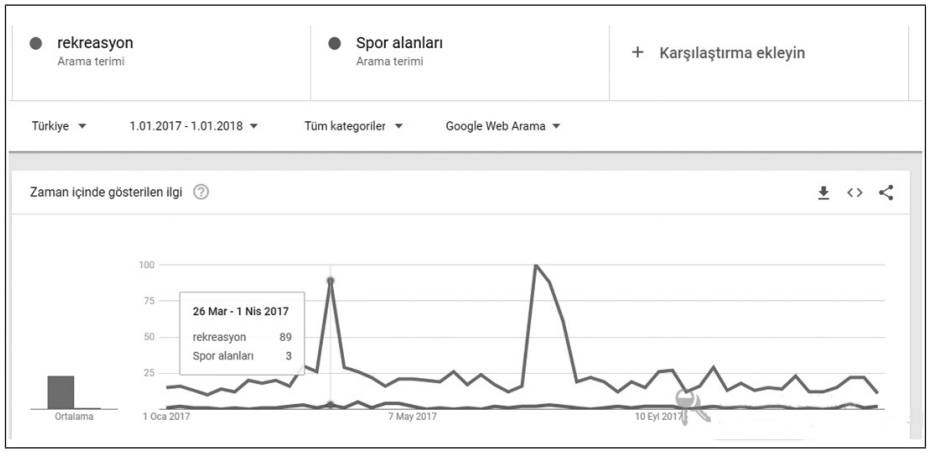
Tablo 1.



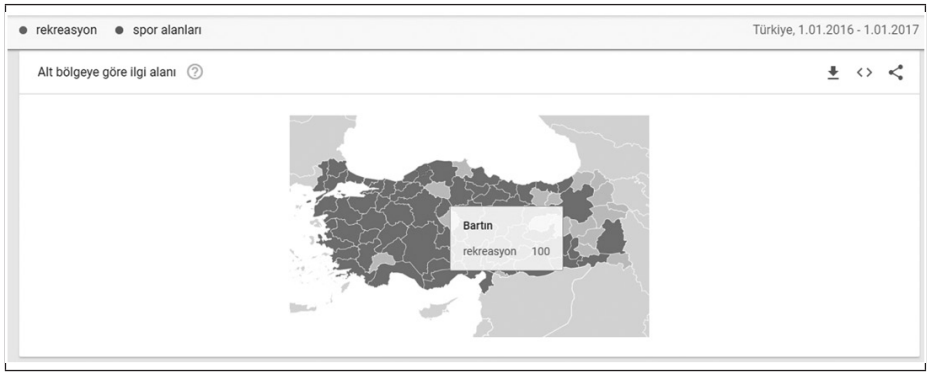
Tablo 2.



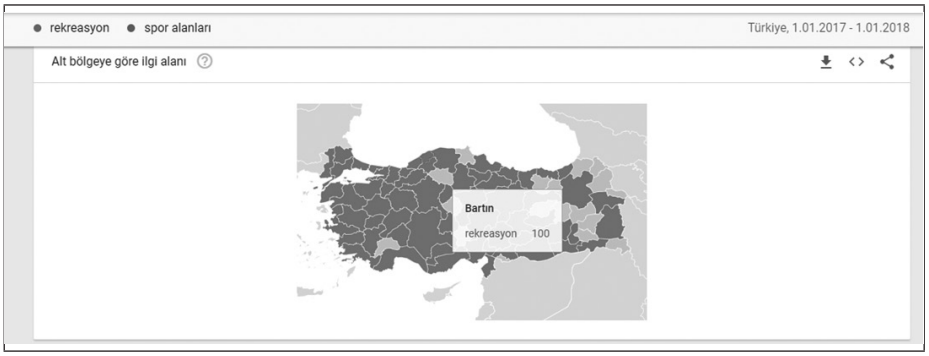
Tablo 3.



Tablo 4.



Tablo 5.



SONUÇ

Araştırma sürecinde google trend aramalarını kullanarak oluşturduğumuz tablolara göre bazı verilere ulaştık. Bu verilere göre; 17-23 Temmuz 2016 tarihleri arasında google trend aramalarına bakıldığında rekreasyon üzerine yapılan 100 google araması varken spor alanları üzerine yapılan aramalar sadece 1'dir(Tablo 1.). 9-15 Temmuz 2017 tarihleri arasında google trend aramalarına bakıldığında rekreasyon üzerine yapılan 100 google araması varken spor alanları üzerine yapılan aramalar sadece 3'tür(Tablo 2.). 26 Mart-1 Nisan 2017 tarihleri arasında tarihleri arasında google trend aramalarına bakıldığında rekreasyon üzerine yapılan 89 google aramasısı varken spor alanları üzerine yapılan aramalar sadece 3'tür(Tablo 3.). 2016-2017 yılları arasında yapılan google aramalarında rekreasyon üzerine yapılan aramalarda iller arasında en fazla arama Bartın ilindedir. Yine aynı şekilde 2017-2018 yıllar arasında da en fazla arama Bartın ilinde yapılmıştır(Tablo4.-Tablo5.).Bizim yaptığımız google trend taramalarında yapılan araştırmalarda Bartın ilinde turizmin ve spor alanlarının birbirleri ile paralellik gösterdiği sonucuna varılmıştır. Türkiye de rekreasyon çalışmalarına bakıldığında her geçen yıl daha çok ilerleme kaydedilmiştir.Türkiye'de yapılan bilimsel ve akademik çalışmalar neticesinde rekreasyon alanı ve rekreatif etkinliklerin daha çok artacağı sonucu elde edilebilir.Rekreatif etkinliklerin yapılması günümüzde insan psikolojisi içinde gerekli bir unsur olduğunu düşünürsek ,rekreasyon alanının insan yaşamı,sağlığı ve spor faaliyetleri yapmak açısından önemli bir alandır.

Sonuç olarak ; kaliteli zaman, sağlıklı bir beden ve iyi ruh hali için rekreasyon ve spor alanları her daim etkileşim içinde olacaktır.

KAYNAKÇA

1. Başaran, Z. (1998). Türk Spor Örgütlenme Sürecinde Rekreasyon Anlayışı ve Bugünkü Uygulanabilirliği, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1-54, 38-96.
2. Cin, H. (1989). Gençleri Çocukluk Çağından İtibaren, Ömür Boyu Spor Yapmaya İnanmış Nesiller Olarak Yetiştirmeliyiz. II. Beden Eğitimi ve Spor Kongresi, Türkiye Amatör Spor Dergisi, Sayı:32, Ankara, 13.
3. Gökmen, H., Açıkalın, A., Koyuncu, N., Saydar, Z. (1985). Yükseköğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri, Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri. Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 10-22.
4. N. Koçan**,** "Geleneksel Sporlarımızdan Ciritin Rekreasyon Amacı ile Günümüze Uyarlanması" *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri* Dergisi Issn: 1306-4371 Cilt:2 Sayı:1,2007
5. Ramazanoğlu, F., Altungül, O., Özer, A. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 177-178.
6. Robers, K. (1992)."Young Adults in Europe": In Vereniging voor de Vrijetijdssector, Internationalisation and Leisure Research, Proceedings of a Conference: Tilburg.
7. Şahin, H. (1997). Sporcuların Performans Sporunu bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana, 25-43.
8. Tillman, K., G., Voltmer, E.F., Esslinger, A.A., Mccue, B.F. (1995). The Administration of Physical Education, Sport and Leisure Programs. Sixth Edition, Boston, 397-398.
9. Zorba, E., Bakır, M. (2004). Serbest Zaman Kavramı. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1 (Ed: Ramazanoğlu F.), Bıçaklar Kitabevi, Ankara, 106-108.

REKREASYON VE SPOR SOSYOLOJİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE ARAŞTIRMA

Aytekin Hamdi BAŞKAN* Muhammed GÜNER* Sena KARAKOÇ*****
Kayhan AKAT* Çağrı AKKAYA*** Hande ULUDAĞ BAŞKAN****

**Dr.Öğr.Üyesi, Giresun Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

****Yüksek Lisans Öğrencisi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*

*** Araş. Gör., Giresun Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 2010 ve 2017 yılları arasında rekreasyon ve spor sosyolojisinin ilişik düzeyi araştırılmıştır. Serbest zaman değerlendirme etkinliği olan rekreasyon, kişilerin gönüllü olarak serbest zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları faaliyetler olarak tarif edilebilir. Spor, rekreasyonun çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor, bireyin bedensel, psikolojik ve sosyal gelişimini sağlayan bir eylem biçimidir. Bireysel gibi görülen spor, ortam, hedef ve yapılış şekliyle sosyaldir. Modern toplumlarda serbest zamanların değerlendirilmesinde en fazla başvurulan yollardan birisidir. Sosyoloji insan topluluklarını bilimsel, sistematik ve eleştirel olarak inceleyen sosyal bir bilimdir. Sosyolojinin araştırma konusu toplum ve toplumsal yaşamla ilgili olgu ve olaylardır. Toplumun yapısı, spora olan bakış açısı, toplumun bir rekreatif etkinlik olarak yapılan spora bakışının temel sebeplerinin araştırılması, organizasyonu, değişimi, işleyişi, sosyolojinin ilgi alanı içine girer. Spor sosyolojisi, sosyolojinin bir alt dalıdır. Spor sosyolojisi, sporun toplumsal anlamlarını sosyolojinin yöntem ve araştırma teknikleriyle inceleyen bir disiplindir. Sporun gerek kendi içindeki farklılaşmaları, gerekse değişik toplumsal grup ve kategoriler için ifade ettiği anlamları belirlemek; aile, eğitim, iktisat, siyaset ve din gibi makro toplumsal kurumlarla ilişkilerini ortaya koymak spor sosyolojisinin başlıca amaçlarıdır.

Anahtar Kelime: Rekreasyon, Spor, Sosyoloji, Spor sosyolojisi

RESEARCH ON THE RELATIONSHIP BETWEEN RECRETION AND SPORT SOCIOLOGY

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the level of involvement of recreation and sport sociology between 2010 and 2017. Recreation, which is an activity of leisure time evaluation, can be described as activities in which people voluntarily participate in their free time and provide personal satisfaction. It forms one of the diverse and interesting areas of sport, recreation. Sport is a form of action that provides the physical, psychological and social development of the individual. It is social with the sport, the environment, the target and the construction seen as individual. It is one of the most frequently used ways of evaluating leisure time in modern societies. Sociology is a social science that scientifically, systematically and critically examines human societies. The research topic of sociology is the phenomena and events related to society and social life. The structure of society, the viewpoint of spora, the investigation of the basic causes of the view of the society as a recreational activity, the organization, the exchange, the functioning, the sociology is of interest. Sports sociology is a subdivision of sociology. Sports sociology is a discipline that examines social meanings of sport with methods and research techniques of sociology. To determine the differentiations within the sport, its meanings for various social groups and categories, if necessary; family, education, economics, politics and religion are the main aims of sports sociology.

Key Words: Recreation, Sport, sociology, sports sociology

GİRİŞ

Rekreasyon bir anlamda, serbest zamanın nasıl değerlendirileceğine ilişkin bir açıklama getirme işidir. Rekreasyon etkinlikleri kişinin psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesinde, kendilerini iyi hissetmelerini sağlamada, sosyal davranışlarının gelişiminde katkı sağlamaktadır.

Rekreasyon etkinliklerine katılım için ilk akla gelen bir zaman dilimi içerisinde olmasıdır. O halde öncelikle zorunlu çalışma ya da rutin olarak yapılan işlerin dışında kalan bir serbest zamandan bahsetmek gereklidir. 1899 yılında yayınladığı The Theory of The Leisure Class (“Aylak Sınıf Teorisi”) isimli eseriyle T. Veblen’e göre ‘serbest zaman’ terimi, ne tembelliği ne de istirahatı ifade eder. Ona göre serbest zaman, zamanın üretime yönelik olmadan tüketilmesi demektir. Verilen tanımın karmaşıklığını ortadan kaldırmak adına serbest zaman, yemek, uyku ve cinsel ihtiyaçların karşılanması gibi fizyolojik, ev içinde yapılması zorunlu bazı işler gibi ailevi ve iş hayatı gibi mesleki faaliyetlerin dışında kalan, tamamen ferdin tercihi-

ne bağlı olarak tek başına ya da grup halinde özgürce yapılan faaliyet lere ayrılan zaman olarak tanımlanabilir. (Aslantürk & Amman, 2009).

Rekreaktif bir etkinlik olarak spora ilginin artması çeşitli toplumsal kurumları bu konuda organizasyonlar yapmaya itmektedir. Eğitim kurumları, spor kulüpleri, dernekler, sendikalar, sivil toplum kuruluşları ve devlet kurumları rekraktif amaçlı organizasyonlar yapmaktadırlar. Bu organizasyonlar traking, jogging, rafting, paintball gibi takım sporları bu organizasyonlar ile tanınmaya başlanmıştır. Bugün hemen her şehirde birçok organizasyon aynı anda rahatlıkla yapılabilmektedir. Bu rekreasyon faaliyetlerine ilginin artarak devam etmesi, bir yandan ortak ilgi ve heyecanın paylaşılması kişileri yalnızlıktan, içine kapalılıktan kurtarmakta, hoşgörü, gelişmiş sosyal ilişkiler ve sosyal uyumun artmasına yardımcı olmaktadır.(Füsun Öztürk 1998)

Genel anlamda rekreaktif faaliyetler, yaşam kalitesini arttıran ve hayata anlam kazandıran faaliyetlerdir. Sportif faaliyetlerin de rekreasyon faaliyetleri içerisinde öncelikli bir yer tuttuğunun altı çizilmiştir (Paksoy ve ark. 2016).

Tanımlardan da anlaşılmaktadır ki boş zaman kavramının içinin doldurulabilmesi belirli bir kültür ve eğitimin etkin olması gerekir. Eğitim ile bireye boş zamanda nasıl etkin olarak yararlanılır onu öğretecektir. Boş zaman eğitimi bireyin boş zamanı en iyi biçimde kullanılmasının eğitimidir. Başka bir açıdan ise bireyin kendisini yaratıcı olarak ifade edeceği kişiliğini geliştirici boş zaman değerlendirme etkinliği için fikir edinmesine yardımcı bir eğitimdir(Tezcan, a.g.e. ss 276).

Spor, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimini sağlayan bir eylem biçimidir. Bireysel gibi görülen spor, mekan ortam, hedef ve yapılış şekliyle sosyaldir ve sosyal çevrede yapılır. Modern toplumlarda boş zamanların değerlendirilmesinde en çok başvurulan yollardan birisidir. Boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin hepsinin, katılmayanlara oranla fiziksel bakımdan sağlıklı ve sağlam oldukları geniş ölçüde kabul edilen bir gerçektir (Tel ve ark. 2016). Spor sosyalleşme sürecinin de önemli bir fonksiyonudur.

Spor insanın doğayla ilk ya da toplumla işbirliği, işbölümüne dayalı ileri ilişkilerinin bir benzetim modeli olarak, doğayla savaşım sırasında edinilen bedensel, beceri ve geliştirilen araçlı-araçsız yöntemleri, sonuçları açısından barışçıl, yapan açısından tam gücünü, izleyen açısından, eğlendirici biçimde bireysel ya da toplu boş zamana uygulayan, oyun oyalanma ve işten uzaklaşmanın araçlarını giderek işin kendisi yaparken kendi bağımsız ekonomik aygıtını da geliştiren estetik, teknik, fizik, yarışmacı, mesleki ve toplumsal süreçtir (Kurthan Fişek 1998).

Tercan'a göre spor, sosyolojik bir olgudur. Sportif etkinlikler, toplumsal ortamda gelişir. Her spor kendine özgü ayırt edici bir alt kültürün kendine özgü değerler, normlar ve dil geliştirmiştir.

Sporun sosyal boyutunu ele alırken tarihsel olarak inceleyerek günümüze bakarsak sosyal anlamda sporun insan hayatındaki yerini daha anlamlı bir şekilde açıklamış oluruz. Özellikle Türk tarihinin Göktürklerden başlayarak çeşitli oyunlar adı altında spor ile içli dışlı oldukları tespit edilmiştir. Ergenekon'dan çıkış törenleri için halkın çok geniş alanlarda bir araya gelerek çeşitli sportif eğlenceler tertip etmeleri ve bunu gelenek hâline getirmeleri çok eski tarihlerden günümüze sporun sosyal etkileşimi açısından önemli bir noktadır. Yine eski Yunan, Mısır, Çin medeniyetlerinde de spor toplumlar için önemli bir sosyal olgu olarak görülmekteydi. (İşcan Fehmi 1988)

Sosyalleşme, belirli sosyo-kültürel normlara ve beklentilere uyma davranışı oluşturarak toplumda yaşayan bireylerin uyma davranışı göstereceği varsayımından yola çıkarak bireyi biçimlendirmektir. İnsanların benzer davranışlar göstermesi kültürün insanları biçimlendirdiğini göstermektedir. Toplumdaki belirli bir kültürel yapı, toplumu oluşturan bireyleri etkileyerek bireylerin toplumsal ilgileri, istekleri ve ihtiyaçların şekillenmesine yol açmaktadır (Yağmur ve ark. 2016).

Sosyoloji, toplumsal yaşamın bir parçası olan insanları, insanların oluşturduğu toplumsal grupları, toplumsal kurumları ve bunlar arasındaki ilişkileri inceleyen bilim dalıdır. Sosyolojinin konusu toplum ve sosyal olaylardır. Toplum, insanların içinde yaşadığı, ilişkiler kurduğu, gruplaşarak yarattıkları sosyal olayların oluşturduğu sosyal sistemlerin karmaşık bütünüdür. Sosyoloji, toplumun işleyişini, bunlardan doğan durumları ve sorunları, aynı zamanda sosyal grupları, gruplar içindeki insanlar arası ilişkileri sosyal sistemleri ve sistemler arasındaki bağları araştırır. Bir başka deyişle toplum içinde farklı kesimlerde görülmekte olan sosyal olayları ve toplumu sürdüren sosyal müesseseleri, sosyal ilişkileri, sosyal yapı özelliklerini ve yapılarda ortaya çıkabilecek değişme eğilimlerini ele alarak inceleyen bir bilim dalıdır. Spor sosyolojisi ise, sosyolojinin özel bir alanıdır ve belli kuramların ışığı altında diğer bilim dallarıyla iş birliği yaparak sporda sosyal yapılar ve sosyal davranışlar ile sporun sosyal etkilerini araştırır (Yetim.,2000)

Hiç kuşkusuz modern toplumların en yaygın sosyal etkinliklerinden birisi spordur. Spor sanat, edebiyat, kültür gibi entelektüel uğraşlarla kıyaslanamayacak kadar yaygın bir etkinlik alanına sahiptir. Sporun sosyal fonksiyonları olarak, sosyal ve kültürel zevkler ile duyarlılık kazandırır. Bireylerin boş zaman kavramlarının sağlık değerlendirilmesine, hoşgörü ortamının artmasına, Bireylerin ve toplumun sosyal sorumluluklarını yerine getirmesine, Spor, yapanların belirli bir statü ve bireyin ait olduğu topluma mensubiyet duygusunun gelişmesine yardımcı olur. Toplumların ekonomik, kültürel ve sosyal kalkınmalarına yardımcı olur. Özellikle bireylerin ait oldukları topluma mensubiyet duygularının pekişmesini sağlar. Sonuç olarak toplumsal birlikteliğin sağlanmasında yardımcı olduğu söylenebilir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmada, araştırma problemi hakkında var olan kütüphane, arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır. Arama motorları, internette yer alan sitelerin yazılar, dosyalar, videolar, resimler vb. gibi içeriklere göre kayıt altına alınarak arşivlendiği, listelendiği ve kullanıcıların yapmış olduğu arama sorgularına en hızlı ve en doğru şekilde sonuç vermeyi amaçlayan yazılımlar ve web siteleridir.

Google arama motoru, internet üzerinde bulunan içeriği aramak için kullanılan bir mekanizmadır. Trend kelimesi eğilim, akım, gidişat, anlamlarına gelmektedir. Yani trend kelimesinin Türkçesinden yola çıkarak Google Trendi (https://trends.Google.com/) Google veya eğilimleri ya da başka bir değişle arama eğilimlerini gösteren bir araç olarak tanımlanabilir. Genelde trendler arama terimlerine olan ilginin düzeyinin ölçülmesine yardımcı olmaktadır.

"Googletrends" sitesinde, sadece bir grubun bir değişken ile ilgili zaman içerisindeki değişimi araştırılacağı gibi aynı değişkende farklı grupların eğilimlerinin karşılaştırılmasında yapılabilir. Trendlerin veya eğilimlerin belirlenmesinde şu değişkenlerin kullanılması mümkündür.

Zaman sınırlaması: Saat, gün, ay, yıl sınırlaması seçenekleri vardır. Bu çalışmada karşılaştırmalarda geçmiş en yakın yıl olarak 2017 yılı kullanılmıştır.

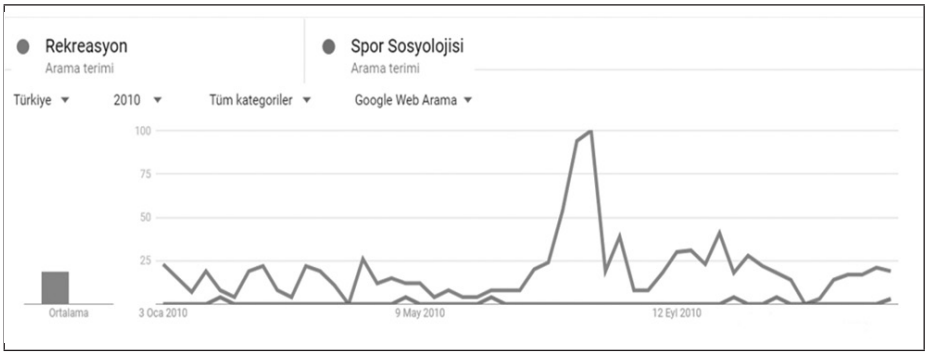
Kategori sınırlaması: Bu bölümde, tüm kategoriler seçeneği ile alış verişten bilime, finanstan sağlığa ve spora kadar birçok kategori seçeneği sunulmuştur. Bu çalışmada sadece tüm kategoriler seçeneği kullanılmıştır.

Arama grubu sınırlaması: Bu bölümde, Google web arama, görsel arama, Google haberler arama, Google alışveriş ve Youtube arama seçenekleri sunulmuştur. Bu Çalışmada, Google web ve Youtube arama seçenekleri kullanılmıştır.

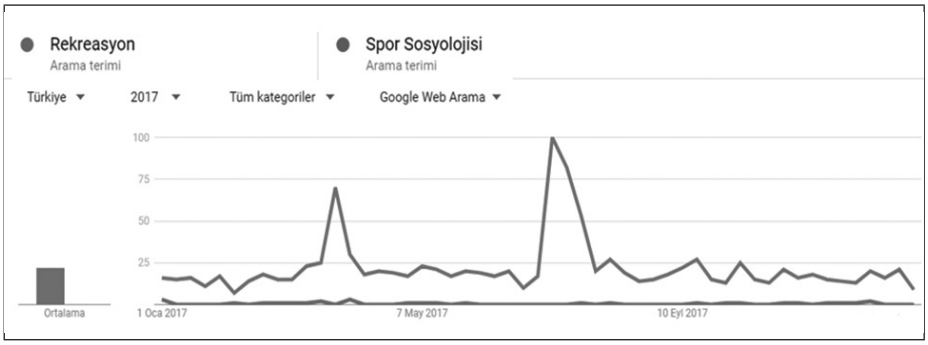
Eğilimlerde sunulan değerler ve sayılar, belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreli bir aramaya yönelik ilgiyi göstermektedir. 100 değeri, dönemin en yüksek popülerliğini göstermektedir. Yine 50 değeri ise, bunun yarısı kadar popüler anlamına gelmektedir. Benzer şekilde, 0 değeri, göreli bir aramaya yönelik ilginin en yüksek popülerliğinin %1'inden daha az popüler olduğunu göstermektedir.

TABLOLAR

Tablo 1.



Tablo 2.



TARTIŞMA VE SONUÇ

Sosyalleşme, bireyin doğuştan itibaren toplum üyeliği kazanmasında geçirdiği safhaların bütünüdür. (Mustafa Erkal,ve ark. 1998), Sosyalleşme, belirli bir grubun veya toplumun yaşam tarzının öğrenilmesi, aynı zamanda da karşılıklı bir etkileşim sürecidir. Bu öğrenme sürecinde, toplumdaki kalıp davranışlar birey tarafından kişiselleştirilir ve sonuçta birey, o topluma ya da gruba ait bir kimlik geliştirir.

Rekreasyonda, sosyalleşmeyi inceleyen araştırmalar öncelikle bir bireyin nasıl bir spor katılımcısı olduğu üzerinde durmaktadır. Spor katılımcılar ve spor fanatikleri arasında, fiziksel katılım gibi bariz farklılıklar bulunsa da, bir benzerlikte mevcuttur. (Bryant J, &McElroy)

Gençlerin sosyal, sportif ve rekreatif faaliyetler gibi aktif katılım gerektiren faaliyetleri tercih etmemelerinde; kişilerde serbest zaman bilincinin yeterince gelişmemesi, ailelerin yeterli bilince sahip olmaması, ilk ve orta öğretimde haftalık beden eğitimi ders saatlerinin bir veya iki saatle sınırlı olması veya hiç

olmaması gibi bir çok faktör doğrudan etkilidir. Yapılan alan araştırmasında benzer şekilde, gençlerin çoğunlukla serbest zaman sıkıntısı çekmediği sonucuna varıldığı görülmüştür (Terzioğlu ve Yazıcı, 2003; Ehlizoğlu, 2004; Pepe, 2008; Arslan, 2014).

Tüm bu veriler neticesinde insanların rekreasyon etkinliklerine katılımını artırmak ve bilinçli bir gençlik yetiştirmek için aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Belediyeler, dernekler, sivil toplum kuruluşları, halk eğitim, gençlik ve spor il müdürlüğü gibi kurum ve kuruluşların düzenlenen rekreasyonel etkinliklerde üniversiteye azami düzeyde destek vermeleri sağlanmalıdır.

Pozitif ödüllendirme sistemi ile öğrenciler teşvik edilerek, serbest zamanı etkin bir şekilde değerlendirme olgusu bir yaşam biçimi haline getirilmelidir.

Öğrenci kulüplerinin misyonlarını tam anlamıyla yerine getirmesini sağlamak için kulüplerin amaç ve faaliyet alanlarıyla ilgili, konusunda uzman kişilerce seminer ve konferanslar verilmelidir.

Öğrencilerin yetenek, istek, beklenti ve önerileri de dikkate alınmak suretiyle uzmanlarca hazırlanan rekreasyon programlarının belirli aralıklarla yapılacak anket çalışmaları ile etkililiği ölçülmelidir.

Öğrencilerin öncelikle yakın çevrelerinde bulunan üniversitelerden başlayarak ülke geneli ve yurt dışında bulunan üniversite öğrencileri ile ortak organizasyonlarda bir araya gelmeleri sağlanmalıdır.

Araştırma sürecinde google trend aramalarını kullanarak oluşturduğumuz tablolara göre bazı verilere ulaştık. Bu verilere göre; 2010 yılında rekreasyon aramalarına bakıldığında Mayıs ve Eylül ayları arasında aramaların arttığı ama spor sosyolojisi ile ilişkinin az olduğu görülmüştür.(Tablo 1.). 2017 yılındaki verilere bakıldığında Ocak ayı ile Mayıs ayları arasında rekreasyon aramaları bakıldığında yükselim gösterirken spor sosyolojisi ile ilgili aramaların az olduğu görülmektedir. Yine aynı yıl verilerine bakıldığında Mayıs ayı ile Eylül aylarında rekreasyon aramalarının en yükseğe ulaştığı zaman dilimi olarak görülmektedir. (Tablo 2.)

Sonuç olarak; 2010-2017 yılları arasında yaptığımız araştırmalar doğrultusunda rekreasyon ile spor sosyolojisinin arasında önemli bir ilişki bulunamamıştır.

KAYNAKÇA

1. Aslantürk, Z. & Amman, M.T**.** (2009). Sosyoloji: Kavramlar, kurumlar süreçler, teoriler (6.Baskı). İstanbul: Çamlıca Yayınları.
2. Kurthan Fişek, Dünyada ve Türkiye'de Spor Yönetimi, Bağırgan Yayınevi, 2. Baskı, Ankara,1998 ss.5
3. Mahmut Tezcan**,** "Toplumsal Değişme ve Spor," Türk Alman Kültür Sempozyumu Diyalogunda Spor Ahlakî ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar, ss. 191
4. İŞCAN, Fehmi, Türklerde Spor, Millî Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Beden Terbiyesi Spor Genel Müdürlüğü Yayınları No:55 Ankara, 1988
5. Füsun Öztürk, Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırgan Yayınevi, Ankara, 1998, ss.9-26
6. Bryant J, &McElroy, Sociological Dynamics Of Spor And Exercise, Englewood, CO: Morton
7. Mustafa Erkal, Özbay Güven ve Dursun Ayan**,**Sosyolojik Açıdan Spor, Der yayınları, 3. Baskı, İstanbul, 1998
8. Tel, M., & Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu örneği). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18(1), 261-278.
9. Yağmur, Y., & İçigen, E. T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma1. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 27(2), 227-242.
10. Yetim, A**.** (2000). Sporun sosyal görünümü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 63.
11. Paksoy, M., Çalık, F., Yaşartürk, F., & Çimen, K. (2016). Abdullah Gül Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımını Etkileyen Faktörler. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 4(1), 39-50.

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN SINIF YÖNETİMİNDE YAŞADIĞI SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

[1]Fikret ALINCAK, [2]Mehmet Ali ÖZTÜRK

[1]Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

[2]Karabük Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminde yaşadığı sorunları belirlemek ve çözüm önerileri ile ilgili görüşlerini ortaya koymaktır. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin; sınıf yönetiminde ne tür sorunlarla karşılaştıkları, ders esnasında karşılaşmış olduğu davranışların sıklığı, etkili bir sınıf yönetimi için yapılması gerekenler ve sınıf yönetiminde sorunların çözümüne ilişkin önerilerinin neler olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen açık uçlu sorular beden eğitimi öğretmenlerine sunulmuştur. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan mülakat yöntemi kullanılarak, Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapmakta olan 15 beden eğitimi öğretmeninden elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir.

Araştırma sonucunda beden eğitimi öğretmenleri derste en çok karşılaştıkları sorunlar arasında, öğrencilerin derse ilgisiz olduğunu, derste çok konuştuklarını ve fiziki yetersizliğin olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan öğretmenler derste karşılaşmış olduğu davranış sıklığı hakkında; öğrencilerin derse hazırlıksız gelmesi, davranış bozuklukları, iletişim problemleriyle karşılaştıklarını söylemişlerdir. Ayrıca araştırma grubu etkili bir sınıf yönetimi için, farklı etkinlikler yapılması gerektiğini, öğrencinin daha aktif olması gerektiğini, dersin daha verimli hale getirilmesi ve öğrenciye zaman zaman görev ve sorumluluk verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Araştırma grubunun sınıf yönetiminde karşılaşılan sorunların çözümüne ilişkin; veli-okul işbirliği, derse ve öğretmene değer verilmesi gerektiği, öğrencinin derse yönelik teşvik edilmesi gerektiği ve ders ile ilgili araç-gereçlerin temin edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, öğretmen, sınıf yönetimi

PROBLEMS OF LIVING IN CLASSROOM MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND SOLUTION PROPOSALS

ABSTRACT

The purpose of this study is to identify the problems faced by physical education teachers in classroom management and to express their views on the solution proposal. In the study, physical education teachers; the problems encountered in classroom management, the frequency of behaviors they encountered during the course, what needs to be done for effective classroom management, and the suggestions for solving problems in classroom management. The open-ended questions developed by the researcher as data collection tool in the research were presented to physical education teachers. The data obtained from 15 physical education teachers working in schools affiliated to the Gaziantep Provincial Directorate of National Education were analyzed by content analysis method using the interview method which is one of the qualitative research methods in the research.

As a result of the research, the physical education teachers indicated that the students most frequently encountered problems in the study, that the students were not interested in the course, that they had a lot of talk and physical inadequacy. The teachers who participated in the study were about the frequency of behavior that they faced; students were told that they were coming to school without preparation, behavioral disorders, communication problemsIn addition, the research group stated that for effective classroom management, different activities should be done, the student should be more active, the lesson should be made more efficient and the student should be given responsibility and responsibility from time to time. For the solution of the problems encountered in the classroom management of the research group; parent-school cooperation, the importance of teaching and teaching should be given, the student should be encouraged towards the lesson, and the tools and equipment related to the course should be provided.

Keywords: Physical Education, Teacher, Classroom Management

GİRİŞ

Okul, eğitim sisteminin en önemli parçası, eylemsel sınırları ve çevresini belirleyen ve ilk düzeydeki üretim amaçlı somut örgütlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Ekinci,2010). Okulun öğrenci üzerindeki etkileri sadece sınıf ortamı içerisinde değerlendirilmemesi gerekir. Okul çok yönlü olarak öğrenci üzerinde etkide bulunmaktadır. Okul aynı zamanda grup etkileşimi için uygun bir ortam sağlar (Çiftçi,

2015). Okul yöneticisi okulun veya öğretimin nerede olduğuna, nereye gideceğine karar vermek gibi önemli liderlik davranışları göstermekle vazifelidir. Okul yönetiminin kaliteli olması sınıf yönetiminin de kaliteli olmasına katkı sağlayacaktır. (Ilgar, 2005). Bireyin gelecek yaşamını etkileyen eğitim sisteminin en önemli unsuru olan öğretmendir. Sınıf yönetimi, öğretmenin akademik ve sosyal-duygusal öğrenmeyi kolaylaştıracak ve destekleyecek bir ortam yaratmak için yaptığı etkinlikler olarak özetlenebilir (Evertson ve Weinstein, 2006). Bir başka tanımlamada ise sınıf yönetimi, öğretmenin sınıf düzenini, öğrencilerin derse katılımlarını ve öğrenciler arasında işbirliğini sağlamak için yaptığı eylemlerin bütünü olarak ele alınmaktadır (Emmer ve Stough, 2001). Etkili sınıf yönetiminin anahtarı, öğretmenin, öğrencinin akademik etkinlikler üzerinde çalışırken harcadığı zamanı artırma ve hiçbir şey yapmadan ya da uygunsuz işlerde harcadığı zamanı en düşük düzeyde tutma becerisi olarak kabul edilmektedir (Brophy, 1988). Öğretmen, öğretimi gerçekleştiren aynı zamanda öğrencinin kişiliğinin gelişmesinde de etkili olan kişidir (Özgan ve ark., 2011). Öğretmenlerin yaşadıkları tükenmişliğin başlıca sebeplerinden biri olan sınıf yönetimi, toplum tarafından günümüz okullarının karşı karşıya olduğu en önemli sorun olarak görülmektedir (Evertson ve Weinstein, 2006).Öğretmenlerin özellikle sınıf yönetimi konusunda yeterli bilgi ve beceriye sahip olması gerekir. Çünkü öğretmenin sınıf içinde yapmış olduğu her davranış doğrudan ya da dolaylı olarak sınıf yönetimi üzerinde etkili olabilir (Ada, 2000).

Sınıf yönetimi genellikle sınıfta disiplini sağlamak olarak düşünülmektedir (Üstün ve Demirbağ, 2003; Ustun ve Eres, 2009). Etkili sınıf yönetimi stratejilerine sahip olan bir öğretmenin sınıfında problem davranışlar daha az, öğrencilerin derse katılım davranışları ise daha fazla olmaktadır (Anderson, Evertson ve Emmer, 1979; Anderson ve Brophy, 1979; Emmer ve Stough, 2001; Evertson, 1989; Evertson, Emmer, Sanford ve Clements, 1983). Etkili bir eğitim-öğretim ortamının oluşturulması ise sınıf yönetiminin başarısına bağlıdır. Bu nedenle sınıf yönetiminin iyi olması eğitim alanında da başarıya ulaşmadaki ilk basamağı oluşturur (Şentürk, 2010). Ancak günümüzde sınıf yönetimi, sınıf yöneticisi olan öğretmenin disiplini sağlamakla kalmayıp aynı zamanda sınıf ortamının fiziksel düzenini sağlaması, sınıf içi iletişimini düzenlemesini kısaca sınıfta eğitim öğretim faaliyetleri için de uygun ortam sağlamayı içerir (Seyfullahoğulları, 2010). Sınıfı yönetmek, öğretmenin otoritesinin sınıfta hâkim olması ile değil, daha çok öğrenmeyi sağlayıcı bir sınıf ikliminin oluşturulması demektir (Tertemiz, 2006). Sınıf yönetimini etkileyen birçok değişken vardır. Özgan ve diğerleri (2011)'ne göre gelişmiş ülkelerde sınıf yönetimi sadece öğretmen odaklı ele alınmamaktadır. Nitelikli eğitim ve öğretim ortamları oluşturmak etkili bir okul ve sınıf yönetimine bağlanabildiği gibi, etkili bir okul ve sınıf yönetimi de öğretmenlerde sınıf yönetimi becerilerinin bulunmasına bağlanabilir. Bu nedenle, eğitimin kalitesi büyük ölçüde, sınıf yönetiminin kalitesine bağlıdır (Demirel, 2005).

Bu çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin, sınıf yönetiminde yaşadığı sorunları belirlemek ve çözüm önerileri ile ilgili görüşlerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

Beden eğitimi öğretmenleri(nin);

1. Sınıf yönetiminde yaşamış olduğu sorunlar nelerdir?
2. Sınıf yönetiminde yaşamış oldukları sorunların çözümüne yönelik olarak önerileri nelerdir?

YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan durum çalışması deseni kullanılmıştır. Nitel araştırmalar nicel araştırmalara göre araştırmacıya esnek hareket imkânı sunan, veri toplama yöntemi, analizi ve araştırmanın desenlemesi konularında daha farklı yaklaşımlar sunan bir yöntemdir (Gay, Mills ve Airasian, 2006).

Durum çalışması, araştırılan olguyu kendi yaşam çerçevesi içinde inceleyen, olgu ve içinde bulunduğu ortam arasındaki sınırların kesin hatlarla belirgin olmadığı ve birden fazla kanıt veya veri kaynağının mevcut olduğu durumlarda kullanılan bir araştırma desenidir (Yin, 1984; Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Araştırma Grubu

Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminde yaşadığı sorunları belirlemek ve çözüm önerileri ile ilgili görüşlerini belirlemek amacıyla hazırlanan açık uçlu soru formu, Gaziantep il Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi okullarda görev yapmakta olan 15 beden eğitimi öğretmenine uygulanmıştır. Araştırma grubu ile ilgili veriler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma Grubuna (N = 15) Ait Kişisel Özellikler

Değişkenler	Guruplar	n	%
Görev Süreleri	1 – 5 Yıl	4	26.7
	6 – 10 Yıl	4	26.7
	11 – 15 Yıl	2	13.3
	16 – 20 Yıl	3	20
	21 – 30 Yıl	2	13.3
Cinsiyet	Erkek	9	60
	Kadın	6	40
Eğitim	Lisans	9	93.3
	Lisansüstü	1	6.7

Tablo 1'de araştırma grubuna ait bazı kişisel özellikler verilmektedir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin görev sürelerine baktığımızda, 4 (% 26.7) öğretmen 1–5 yıl arası, 4 (% 26.7) öğretmen 6–10 yıl arası, 2 (% 13.3) öğretmen 11–15 yıl arası, 3 (% 20) öğretmen 16–20yıl arası, 2 (% 13.3) öğretmenin ise 21-30 yıl arasında görev yaptığı görülmektedir. Cinsiyete baktığımızda 9 (% 60) öğretmenin erkek, 6 (% 40) öğretmenin kadın olduğu görülmektedir. Eğitim durumuna baktığımızda, 14 (% 93.3) öğretmenin lisans mezunu olduğu, 1 (% 6.7) öğretmenin de lisansüstü eğitime sahip olduğu görülmektedir.

Açık Uçlu Soru Formunun Hazırlanması ve Uygulanması

Araştırmada kullanılacak görüşme formunun oluşturulması amacıyla, öncelikli olarak 75 beden eğitimi öğretmeni ile yüz yüze sınıf yönetiminde yaşadığı sorunları belirlemek ve çözüm önerileri ile ilgili görüşlerinin neler olduğu ile ilgili birer kompozisyon yazmaları istenmiştir. Toplanan kompozisyonlardan ve ilgili literatürden edinilen bilgiler sonucunda görüşme formunun taslak hali elde edilmiştir. Araştırma için hazırlanan ölçme aracının kapsam geçerliğini test etmede kullanılan mantıksal yollardan biri uzman görüşüne başvurmaktır (Büyüköztürk, 2006).Görüşme formu alan uzmanlarının görüşlerine sunulmuş ve alınan görüşler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak 3 adet kişisel özellikleri belirleyici soru ve 2 adet açık uçlu sorudan oluşan görüşme formuna son hali verilmiştir. Hazırlanan sorular şunlardır; Beden eğitimi öğretmenleri(nin);

1. Sınıf yönetiminde yaşamış olduğu sorunlar nelerdir?
2. Sınıf yönetiminde yaşamış oldukları sorunların çözümüne yönelik olarak önerileri nelerdir?

Hazırlanan görüşme formunun son hali Gaziantep İlinde görev yapan toplam 15 beden eğitimi öğretmenine uygulanarak veriler elde edilmiştir. Uygulama esnasında araştırmanın amacı katılımcılara açıklanmış, verecekleri cevapların önemi hakkında bilgilendirilme yapılmıştır. Katılımcıların ölçme aracına vermiş oldukları cevaplar neticesinde birden çok ifadeler ortak temalar altında toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan görüşme formundan elde edilen veriler, nitel araştırmalarda kullanılan içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Nitel araştırmalarda içerik analizi kuramsal anlamda belirgin olmayan temalar ve eğer varsa alt temaların oluşturularak analiz edilmesinde kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Elde edilen veriler ayrı ayrı kaydedilmiş ve gruplandırılıp kodlanmıştır. Bu gruplamalar ve kodlamalar alan uzmanlarına sunulmuş, uzmanların değerlendirilmelerine

göre son halleri verilip analize hazırlanmıştır. Yapılan içerik analizi ile her soru için temalar belirlenmiş ve verilen temaların frekans ve yüzdeleri hesaplanarak tablolar oluşturulmuştur. Verilerin değerlendirilmesinde betimsel analiz kullanılmıştır. Son olarak raporlama yapılmış ve bulgular ortaya konulmuştur.

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminde yaşadığı sorunları belirlemek ve çözüm önerileri ile ilgili görüşlerini tespit etmek amacıyla öğretmenler ile yapılan görüşmeler neticesinde elde edilen bulgulara yer verilmiştir**.**

Tablo 2. Araştırma gurubunun sınıf yönetiminde yaşamış olduğu sorunlar hakkında genel olarak düşüncelerine ilişkin görüşlerinin dağılımı

Temalar	n	%
Öğrencinin derse ilgisiz olması	13	50
Fiziki ve çevre şartlarının yetersiz olması	5	19.2
Öğrenci beklentilerinin farklı olması	5	19.2
Öğrencilerin derste çok konuşması	3	11.6
Toplam	26	100

Tablo 2'de araştırma gurubunun sınıf yönetiminde yaşamış olduğu sorunlar hakkında genel olarak düşüncelerine ilişkin görüşlerinin dağılımı verilmektedir. Katılımcıların sınıf yönetiminde yaşamış olduğu sorunlar hakkında genel olarak düşüncelerine bakıldığında 4 tema ortaya çıkmıştır. Katılımcıların birden fazla tema ifade ettikleri görülmüştür. Bu temalar arasında yüzde sıralamasına göre; öğrencinin derse ilgisiz olması (%50), fiziki ve çevre şartlarının yetersiz olması (%19.2), öğrenci beklentilerinin farklı olması (%19.2), öğrencilerin derste çok konuşması (%11.6) temalarının ön plana çıktığı görülmüştür.

Tablo 3.Araştırma gurubunun sınıf yönetiminde yaşamış oldukları sorunların çözümüne ilişkin önerileri hakkındaki verilerin dağılımı

Temalar	N	%
Veli-okul işbirliği sağlanmalı	7	21.9
Farklı öğretim metodları uygulanmalı	6	18.8
Fiziki ve çevre şartları düzeltilmeli	5	15.6
Öğrenci derse karşı teşvik edilmeli	5	15.6
Öğrenci derste daha aktif hale getirilmeli	5	15.6
Öğretmene ve derse değer verilmeli	4	12.5
Toplam	32	100

Tablo 3'de araştırma gurubunun sınıf yönetiminde yaşamış oldukları sorunların çözümüne ilişkin görüşlerinin dağılımı verilmektedir. Katılımcıların Sınıf yönetiminde yaşamış oldukları sorunların çözümüne ilişkin önerilerinden 6 tema ortaya çıkmıştır. Katılımcıların birden fazla tema ifade ettikleri görülmüştür. Bu temalar arasında yüzde sıralamasına göre, veli-okul işbirliği sağlanmalı (%21.9), farklı öğretim metodları uygulanmalı (%18.8), fiziki ve çevre şartları düzeltilmeli (%15.6), öğrenciye derse karşı teşvik edilmeli (%15.6), öğrenci derste daha aktif hale getirilmeli (%15.6), öğretmene ve derse değer verilmeli (%12.5) temalarının ön plana çıktığı görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminde yaşadığı sorunları belirlemek ve çözüm önerileri ile ilgili yapılan görüşmeler neticesinde elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Araştırma gurubunun sınıf yönetiminde yaşamış olduğu sorunlar hakkında genel olarak düşüncelerine ilişkin görüşlerine baktığımızda, büyük oranı öğrencilerin derse karşı ilgisiz olduğunu ifade etmektedirler. Ayrıca araştırma gurubu fiziki ve çevre şartlarının yetersiz olması ve öğrenci beklentilerinin farklı olmasından dolayı derslerde sorun yaşadıklarını belirtmişlerdir. Beden eğitimi öğretmenlerinin bu görüşlerinden hareketle; okulun fiziki koşullarının yetersizliği ve materyal eksikliği gibi konuların dersin amaçlarına uygun bir şekilde işlenmesinde sorunlar ortaya çıkardığı söylenebilir. Ayrıca sınıf yönetiminde sorunları biraz daha azaltmak ve dersi verimli hale getirmek için öğrencilerin özelliklerine göre farklı etkinlikler yapılması gerektiğini ve okulun fiziki şartlarının düzeltilmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlarla benzerlik gösteren çalışmalar da mevcuttur. Sadık ve Arslan, (2015) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sınıf içerisinde sürekli olarak huzursuzluk çıkardıklarını ve derse karşı ilgisiz olduklarını belirtmişlerdir. Bir başka araştırmada ise Uğurlu ve Ark. (2014) sınıf içinde istenmeyen davranışların başında öğrencilerin kendi aralarında konuşma davranışı olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminde yaşamış oldukları sorunların çözümüne ilişkin önerilerine baktığımızda, okul ve veli işbirliğinin sağlanması gerektiğini belirtirken, farklı öğretim metodlarının geliştirilmesi gerektiği ve öğrencinin derse karşı teşvik edilmesi gerektiği görülmüştür. Ancak, araştırma grubu öğretmene ve derse önem verilmesi gerektiği yönünde görüş bildirmiştir. Bu noktadan hareketle, sınıf içindeki sorunların azaltılması veya ortadan kalkması için veliler ile dönem içerisinde belli zamanlarda seminerler düzenlenebilir. Ayrıca beden eğitimi dersinin önemli bir ders olduğu yönünde vurgu yapılması

gerektiği söylenebilir. Yapılan araştırmalar etkili bir sınıf yönetimi için okul ve veli işbirliğini göstermektedir (Paliç ve Keleş 2011) Bir başka araştırmada da Öğretmenlerin disiplin problemlerini önlemeye yönelik olarak, aile ve rehber öğretmenlerle işbirliği yapılması ilk sırada yer almıştır (Sadık ve Arslan, 2015) .

Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenleri derste en çok karşılaştıkları sorunlar arasında, öğrencilerin derse ilgisiz olduğunu, derste çok konuştuklarını ve fiziki yetersizliğin olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan öğretmenler derste karşılaşmış olduğu davranış sıklığı hakkında; öğrencilerin derse hazırlıksız gelmesi, davranış bozuklukları, iletişim problemleriyle karşılaştıklarını söylemişlerdir. Ayrıca araştırma grubu etkili bir sınıf yönetimi için, farklı etkinlikler yapılması gerektiğini, öğrencinin daha aktif olması gerektiğini, dersin daha verimli hale getirilmesi ve öğrenciye zaman zaman görev ve sorumluluk verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Araştırma grubunun sınıf yönetiminde karşılaşılan sorunların çözümüne ilişkin; veli-okul işbirliği, derse ve öğretmene değer verilmesi gerektiği, öğrencinin derse yönelik teşvik edilmesi gerektiği ve ders ile ilgili araç-gereçlerin temin edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

1. Ada, S. (2000). Sınıf Yönetimini Etkileyen Faktörler. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi,12,1-8.
2. Anderson, L. M., Brophy, J. (1979) An experimental study of reading group ınstruction: Data from teacher ınterventions. The Educational Resources Information Center (ERIC) veri tabanından 15 Ağustos 2009'da alınmıstır.
3. Anderson, L. M., Evertson, C. M., Emmer, E. T. (1979). Dimensions in classroom management derived from recent research. The Educational Resources Information Center (ERIC) veri tabanından 15 Ağustos 2009'da alınmıstır.
4. Brophy, J. (1988). Educating teachers about managing classrooms and students. Teaching and Teacher Education. 4(1), 1–18.
5. Büyükozturk, S. (2006). Data Analysis for Social Sciences. Ankara: PegemA Publications.
6. Çiftçi, A. S. (2015). İlkokul Öğretmenlerinin Sınıf Yönetim Tarzları ile Demokratik Değerlere İlişkin Görüşleri Arasındaki İlişki, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi,18 Mart Üniversitesi, Çanakkale, Turken.
7. Demirel, Ö. (2005). Öğretimde planlama ve değerlendirme: Öğretme sanatı. Ankara: Pegem A Yayınları.
8. Ekinci, A.(2010). İlköğretim Okullarında Çalışan Müdür ve Öğretmenlerin Mesleki Sorunlarına İlişkin Görüşleri. İlköğretim Online, 9/2, 734-748.
9. Emmer, E.T., Stough, L. M. (2001). Classroom management: A critical part of education. Educational Psychologist, 36(2).
10. Emmer, E.T., Stough, L. M. (2001). Classroom management: A critical part of education. Educational Psychologist, 36(2).
11. Evertson, C. M. (1989). Improving elementary classroom management: A school based training program for beginning the year. Journal of Educational Research, 83(2), 82–90.

12. Evertson, C. M., Emmer, E. T., Sanford, J. P., Clements, B. S. (1983). Improving classroom management: An experiment in elementary school classrooms. The Elementary School Journal, 84(2), 173-188.
13. Evertson, C.M., Weinstein, C.S. (2006). Classroom management as a field of ınquiry. Evertson, C.M. & Weinstein, C.S. (Ed.), Handbook of classroom management: Research, practice and contemporary ıssues, 3–15. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
14. Gay, L., Mills, G., & Airasian, P. (2006). Educational Research: Competencies for Analysis and Application. New York: Prentice Hall.
15. Ilgar, L. (2005). Eğitim yönetimi, okul yönetimi, sınıf yönetimi. İstanbul: Beta.
16. Özgan, H., Yiğit, C., Aydın, Z. & Küllük, M. (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimine İlişkin Algılarının İncelenmesi ve Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Dergisi, 10, 617-635.
17. Paliç, G. & Keleş, E. (2011). Sınıf Yönetimine İlişkin Öğretmen Görüşleri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 2, 199- 220.
18. Sadık, F. & Aslan, S.(2015).İlkokul Sınıf Öğretmenlerinin Disiplin Problemleri ile ilgili Görüşlerinin İncelenmesi. Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic Volume 10/3,115-138, Ankara-Turkey.
19. Seyfullahoğulları, A.(2010). İlköğretim Okullarında Büyük Sınıfların Yönetiminde Karşılaşılan Sınıf İçi Sorunlara Öğretmen Yaklaşımı Üzerine Bir Araştırma. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü dergisi,7/14, 21-40.
20. Şentürk, E. (2010). İlköğretim Okullarında Sınıf İçinde Gözlenen İstenmeyen Öğrenci Davranışlarına Yönelik Öğretmen Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, Turken.
21. Tertemiz, N. (2000:2006). Sınıf Yönetimi ve Disiplin. Küçükahmet, L.(Ed), Sınıf Yönetimi. Ankara: Nobel (ss. 67-91).
22. Uğurlu, C.T., Doğan, S., Şöförtakımcı, G., Ay, D., Zorlu, H. (2014).Öğretmenlerin Sınıf Ortamında Karşılaştıkları İstenmeyen Davranışlar Ve Bu Davranışlarla Baş Etme Stratejileri, Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 9/2 Winter 2014, p. 577-602, Ankara-Turkey.
23. Ustun, A. & Eres, F. (2009). Disciplinary problems in secondary education: a sample of Amasya. Proc. Social and Behavioral Sciences, 1717-1725.
24. Üstün, A. ve Demirbağ H. (2003). Sınıfta Demokratik Disiplin Anlayışı. Eğitim Araştırmaları. 3 (11), 87-95.
25. Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2006). Qualitative Research Methods in Social Sciences. Ankara: Seckin Publications.
26. Yin, R.K. (1984). Case study research: Design and methods. In Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2006). Qualitative Research Methods in Social Sciences, Ankara: Seckin Publications.

SPOR EĞİTİMİ ALMA VE KİLO DÜŞMEDE ÖĞRENCİLERİN NEDENSEL YÜKLEMELERİ

Feyzullah KOCA* Osman İMAMOĞLU M Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL****

** Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

***OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Araştırmanın amacı, Spor eğitimi alma ve kilo düşme durumunda öğrencilerinin başarı ve başarısızlıklarına yaptıkları nedensel yüklemelerin boyutlarını tespit etmektir. Çalışmada Spor Bilimler Fakültesinden 124 erkek, 91'i kadın olmak üzere 215 kişinin doldurduğu nedensellik anketi değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlemlerde t-test, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır.

Cinsiyet değişkeni, takım ve ferdi spor yapma durumuna göre spor eğitimi alan öğrencilerin nedensellik odağı, kişisel kontrol ve kişisel istikrarlılık boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0,05$). Cinsiyete göre dışsal kontrol boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Gelir durumuna göre kişisel kontrol ve istikrarlılık boyutunda ise önemli farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Her zaman kilo düşenlerin nedensellik odağı, dışsal kontrol, kişisel kontrol ve istikrarlılık boyutunda bazen kilo düşenler ve kilo düşmeyenlere göre daha düşük puan almaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$).

Sonuç: Spor eğitimi alan öğrencilerin başarıya yapılan yüklemelerde nedensellik odağı boyutunda daha içsel, kişisel kontrol boyutu açısından kişinin kendi tarafından kontrol edilebilen, istikrar açısından nedenin değişmeyen/daimi ve dışsal kontrol açısından ise genellikle dışardan kontrol edilemez olduğunu söyleyebiliriz. Yine devamlı kilo düşen sporcuların kontrol edilebilirliği azalmaktadır. Spor eğitimi alan ve almayan öğrencilerin bu yüklemeleri yaparken nasıl düşündükleri ve neleri dikkate aldıkları öğrenci penceresinden daha ayrıntılı incelenmelidir.

Anahtar kelimler: Spor, Nedensel boyutlar Ölçeği II, Kilo düşme

CAUSES OF SPORT TRAINING AND CALL INDUCTION STUDENTS

ABSTRACT

The aim of the study was to determine the dimensions of the causal attributions of the students to achievement and failure in the case of sport training and weight loss. In the study, the causality questionnaire filled by 215 persons, 124 male and 91 female, was evaluated from the Faculty of Sports Sciences. T-test, one-way analysis of variance, and LSD tests were used for statistical analysis.

There was no significant difference in the causality dimension, personal control and personal consistency dimensions of the students who received sports training according to gender change, team and individual sport situation (p> 0, 05). A significant difference was found in the dimension of external control according to sex (p <0, 05). Significant differences were found in the level of personal control and stability according to income status (p <0, 05). It was statistically significant that those who always lose weight had lower scores in the causality dimension, external control, personal control and stability dimensions than those who did not lose weight and weight sometimes (p <0,05 and p <0,001).

Conclusion: We can say that the students who are trained in sports can be controlled by the self in terms of the more internal, personal control dimension in the causality dimension of succeeding loads and cannot be controlled from outside in terms of stability because of constant / permanent and external control. Again, the controllability of the athletes who are constantly weight loss is reduced. The way in which students who receive and do not receive sports education doing thinks and cares about these loads should be examined in more detail in the student window.

Key Words: Sports, Causal Dimensions Scale II, Weight loss

GİRİŞ VE AMAÇ

Yükleme kuramı, başarı ve başarısızlığın nedenleriyle ilgilenen bir kuramdır. İnsanların bir işin başarı ya da başarısızlık gibi çıktılarına yönelik belirttikleri sebeplere yüklemeler denmektedir (Nokelainen, Tirri, Merenti-Välimäki, 2007). Başarı sonuçlarının nedeninin algılanmasına nedensel yüklemeler denmektedir (Koçyiğit,2011). Yüklemeler, kişinin hem kendi davranışlarının hem de diğer insanların davranışlarının nedenlerine ilişkin olarak yaptıkları yorum ve açıklamalardır (Çebikkurt ,2011). Yükleme biçimi, olayların nedenlerine ilişkin yapılan açıklamalardır. İnsanlar farklı olay ve davranışlara yönelik açıklamalarda bulunurken geçmiş deneyimlerini ve son zamanlardaki beklentilerini göz önünde bulundurarak benzer açıklamalar yaparlar (Volpe ve Levin,1998). İnsanlar kendi davranışlarının sonuç-

larını ya kişisel ya da çevresel faktörlere atfederler İçsel yükleme, kişinin başına gelen olayların ya da ortaya koyduğu davranışın nedenlerinin kişisel özeliklerinden kaynaklanır. Kişisel özellikler, tutum, yetenek ve çaba gibi tamamen kişinin kendisi ile ilgili niteliklerini ifade etmektedir. Dışsal yüklemede ise davranışın nedeni kişinin dışında gerçekleşen herhangi bir durum ya da davranışla açıklanır. İnsanlar başarı ve başarısızlıklarını yetenek, çaba, görevin güçlüğü ve şans olmak üzere dört temel nedenden birine yüklemektedirler. Onlar, bu dört temel nedenin de istikrarlılık ve nedensellik odağı olmak üzere iki boyutta sınıflandırılabileceğini belirtmişlerdir. İstikrarlılık boyutu, yüklemelerin durumdan duruma değişen işlevidir. Diğer bir deyişle ifade edilen nedenlerin (yüklemelerin) zaman içerisinde değişip değişmeyeceğini anlatır(Çebikkurt ,2011)

Nedensellik algısı başarı odaklı aktivitelerde yaşanan duygulanımı etkilediği için, kişinin başarıyı ya da başarısızlığı yorumlaması sırasındaki nedensel önyargıları başarı çabası için önemli ipuçları taşımaktadır. Başarı çabalarının kısmen nedensel yüklemelerle belirlendiği ve başarma gereksinmesindeki bireysel farklılıkların sistematik bir şekilde nedensellik algısındaki farklılıklarla ilişkili olduğu yorumunda bulunmak akla yatkındır (Yapıcı ve Koçyiğit,2012). Nedensel yüklemeler, sporcuların gelecekteki motivasyonunu ve onların performans düzeylerini etkilediğinden oldukça önemlidir (Roberts,1984). Kontrol edilebilirlik boyutu başarı ya da başarısızlığa yol açtığı düşünülen nedenin kişinin kontrolü altında olup olmamasını ifade etmektedir (Çebikkurt ,2011). Nedensellik odak boyutu; nedenin kaynağına; içsel veya dışsal gönderme yapar (Yapıcı ve Yapıcı, 2010). Kişilerin başarı ve başarısızlığa ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin bir diğer sonucu da duygusal tepkilerdir. Kişilerin davranışlarının ya da performanslarının sonuçlara bağlı olarak yaptıkları yüklemeler duygu veya heyecanlarla yakından ilişkilidir. İçsel yüklemeler dışsal yüklemelere nazaran duygular üzerinde daha etkilidir (Cox,1998). Eğer başarı veya başarısızlığa yapılan nedensel yüklemeler başarı uğraşılarını belirliyorsa, mantıksal olarak bu inançlarda oluşacak değişiklikler başarı davranışında da değişimler oluşturacaktır (Feshbach ve Weiner, 1991). Nedensel istikrar bir nedenin istikrarı o nedenin gelecekte değişip değişmeyeceği ile ilgilidir. Nedensel kontrol boyutu ise bireyin neden üzerinde denetim sahibi olup olmadığına gönderme yapar (Stipek, 1988). Gerekli değişikliklerin yapılmasına ortam hazırlamak ve başarı motivasyonunu yüksek seviyede tutabilmek için öğrencilerin nedensel yüklemelerinin bilinmesi önemlidir (Koçyiğit,2011).

Sporcular bir sezon boyunca çeşitli müsabakalarda gerçekleştirdikçe, kilo verme prosedürlerini müsabaka kariyerleri boyunca defalarca tekrarlarlar (Brito ve ark., 2012; Kazemi ve ark., 2011). Hızlı kilo kaybı nedeniyle ortaya çıkabilecek sağlık riskleri, kötü beslenme durumu, fiziksel performans, büyüme ve gelişme bozukluğunu içerir (Berkovich ve ark., 2016). Hızlı kilo verme yöntemlerinin spor-

cularda depresyon eğilimi, saldırganlık, yorgunluk ve öfke düzeyini arttırdığı; kısa süreli hafızada, özgüvende ve konsantrasyon düzeyinde azalmaları neden olduğu bildirilmektedir (Franchini, Brito ve Artioli, 2012;Hall ve Lane,2001).

Bu çalışmada Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin başarı ve başarısızlıklarına yaptıkları nedensel yüklemelerin boyutlarını tespit etmektir. Ayrıca kilo düşen ve düşmeyen sporcuların nedensel boyutlardaki durumun tespit etmek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma betimsel bir araştırmadır. Çalışmada 2016-2017 akademik yılında OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimler Fakültesinden 124 erkek, 91'i kadın olmak üzere 215 kişinin doldurduğu nedensellik anketi değerlendirilmiştir. Anketler rastgele ve gönüllülük esasına göre doldurulmuştur.

Nedensel Boyutlar Ölçeği: Ölçek nedensel yüklemeleri 4 alt boyutta (nedensellik odağı (1-6-9. maddeler),dışsal kontrol (5-8-12. maddeler), istikrar (3-7-11. maddeler), kişisel kontrol (2-4-10. maddeler)) ölçen 12 maddeli bir ölçektir. Ölçek 9'lu likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Her alt boyutta bulunan üçer maddeden alınabilecek en yüksek puan 27, en düşük puan ise 3'tür. Bu alt boyutlarda alınan yüksek puan nedenin içsel, istikrarlı ve kişisel olarak kontrol edilebilir olduğunu göstermektedir (Yapıcı ve Koçyiğit,2012). Alt boyutların içsel tutarlık katsayıları r=.70 ile r=.92 arasında değişmektedir. Ölçekten toplam puan elde edilememekte, sadece alt ölçeklere ilişkin toplam puanlar kullanılmaktadır (Çebikkurt ,2011) Bu çalışmada ölçeğin cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.77 olarak bulunmuştur.Beden Kitle İndeksleri (BKİ); BKİ = Ağırlık (kg) / Boy (m^2) formülü kullanılarak hesaplanmıştır.

İstatistiksel işlemler

İstatistiksel verilerde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bağımsız t- testi, Tek yönlü varyans analizi ve farklı olan grubun belirlenmesi için LSD testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmada antropometrik özellikler tablo 1'de ve ölçekle ilgili karşılaştırmalar diğer tablolarda verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların antropometrik özellikleri					
Değişkenler	**Cinsiyet**	**N**	**Ortalama**	**St. sapma**	**t-test**
Yaş Yıl)	Erkek	124	21,97	2,51	1,20
	Kadın	91	21,37	1,81	
Boy uzunluğu (cm)	Erkek	124	176,67	5,80	13,95**
	Kadın	91	165,71	5,53	
Vücut Ağırlığı (kg)	Erkek	124	71,72	9,95	12,01**
	Kadın	91	57,40	6,41	
BKİ (kg/m2)	Erkek	124	22,93	2,57	5,99**
	Kadın	91	20,91	2,24	

**p<0,001

Tablo 2. Cinsiyete göre göre başarı hedefleri ölçek puanları karşılaştırılması					
	Branş	**N**	**Ortalama**	**St sapma**	**t-test**
Nedensellik	Erkek	124	19,05	4,06	0,95
	Kadın	91	18,55	3,42	
Dışsal kontrol	Erkek	124	15,12	2,74	2,85*
	Kadın	91	14,09	2,47	
Kişisel kontrol	Erkek	124	18,00	3,62	-0,78
	Kadın	91	18,38	3,46	
İstikrarlılık	Erkek	124	18,03	3,64	1,07
	Kadın	91	17,53	3,10	

*p<0,05

Tablo 3. Branşa göre göre başarı hedefleri ölçek puanları karşılaştırılması					
	Branş	**N**	**Ortalama**	**St sapma**	**t-test**
Nedensellik	Takım sporlar	110	18,95	3,52	0,46
	Ferdi sporlar	105	18,71	4,09	
Dışsal kontrol	Takım sporlar	110	15,21	2,56	2,94*
	Ferdi sporlar	105	14,16	2,65	
Kişisel kontrol	Takım sporlar	110	18,59	3,10	1,82
	Ferdi sporlar	105	17,71	3,93	
İstikrarlılık	Takım sporlar	110	17,75	3,01	-0,29
	Ferdi sporlar	105	17,89	3,82	

*p<0,05

Tablo 4. Gelir durumuna göre					
	Gelir durumu	**n**	**Ortalama**	**St sapma**	**FL/SD**
Nedensellik	Düşük (1)	45	18,71	3,43	0,22
	Orta (2)	152	18,81	3,89	
	Yüksek (3)	18	19,39	4,12	
Dışsal kontrol	Düşük (1)	45	14,69	1,94	1,34
	Orta (2)	152	14,59	2,64	
	Yüksek (3)	18	15,67	4,01	
Kişisel kontrol	Düşük (1)	45	17,29	3,29	4,04* 1,2<3
	Orta (2)	152	18,20	3,57	
	Yüksek (3)	18	20,06	3,39	
İstikrarlılık	Düşük (1)	45	17,59	2,86	2,62* 1<3
	Orta (2)	152	17,93	3,59	
	Yüksek (3)	18	19,50	2,90	

*p<0,05

Tablo 5. Kilo düşme durumuna göre ölçek puanları					
	Kilo düşme durumu	**n**	**Ortalama**	**St sapma**	**FL/SD**
Nedensellik	Her zaman kilo düşen (1)	24	16,17	4,55	8,36** 1<2,3
	Bazen kilo düşen (2)	103	18,79	3,29	
	Kilo düşmeyen (2)	88	19,63	3,85	
Dışsal kontrol	Her zaman kilo düşen (1)	24	13,25	2,77	4,69* 1<2,3
	Bazen kilo düşen (2)	103	14,70	2,51	
	Kilo düşmeyen (2)	88	15,09	2,68	
Kişisel kontrol	Her zaman kilo düşen (1)	24	14,83	3,91	13,44** 1<2,3
	Bazen kilo düşen (2)	103	18,45	3,33	
	Kilo düşmeyen (2)	88	18,74	3,24	
İstikrarlılık	Her zaman kilo düşen (1)	24	14,58	3,40	13,68** 1<2,3
	Bazen kilo düşen (2)	103	18,10	2,94	
	Kilo düşmeyen (2)	88	18,38	3,51	

*p<0,05 ve ** p<0,001

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan spor eğitimi alan öğrenciler erkekler 21,97 ve kadınlar 21,37 yaş ortalamasına sahiptir. Öğrencilerin Beden Kitle indeks değerlerine bakıldığında erkekler 2,93 kg/m^2 ve kadınlar 20,91 kg/m^2 olarak bulunmuştur. 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 değerlendirmeye göre öğrencilerin formda oldukları kabul edilebilirler.

Çebikkurt (2011) araştırmada, Nedensel Boyutlar Ölçeği-II' nin nedensellik odağı, istikrarlılık ve kişisel kontrol alt boyutlarında cinsiyet açısından fark çıkmadığına dair elde edilen bulguların, daha önce yapılan bazı araştırma bulgularıyla çelişmesine karşın, son yıllarda yapılan bazı çalışmaları da desteklemektedir. Koçyiğit (2011) çalışmasında sadece nedensellik odağı boyutunda cinsiyete göre istatistiksel bir fark bulurken diğer boyutlarda bulmamıştır. Bulunmayan boyutlarda cinsiyet yüklemeleri etkilememektedir. Nedensellik odağı boyutunda maddelerden alınan yüksek puan yüklemenin odağının içsel olduğunu, düşük puan ise dışsal olduğunu belirtir (Koçyiğit,2011). Ölçekten bu boyutta alınabilecek en yüksek puan 27'dir. Bu araştırmada nedensellik odağı boyutunda erkelerin puanı 19,05 ve kadınların 18,55 bulunmuştur. Alınan puanlar en yüksek puana daha yakındır. O halde her iki cinste de yüklenme odağının içsel olduğunu söyleyebiliriz. Dış kontrol boyutunda alınan yüksek puan yüklemenin (diğer insanlar tarafından) kontrol edilebilirliğine işaret ederken alınan düşük puan kontrol edilemez bir yükleme olduğuna işaret eder (Koçyiğit,2011). Ölçekten bu boyutta alınabilecek en yüksek puan 27'dir. Bu araştırmada dışsal kontrol boyutunda erkelerin puanı 15,12 ve kadınların 14,09 bulunmuştur. Bu farklılıkta istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Her iki cinsteki öğrenciler kontrol edilebilirliği orta olarak kabul edilme yanında kadınlar erkeklere göre daha az kontrol edilebilir durumdadır. Kişisel kontrol boyutunda da alınan yüksek puan yüklemenin bu sefer kişinin kendisi tarafından kontrol edilebildiğine, alınan düşük puan ise kontrol edilemez olduğuna işaret eder (Koçyiğit,2011). Bu araştırmada kişisel kontrol boyutunda erkelerin puanı 18,00 ve kadınların 18,30 ile birbirine benzer bulunmuştur($p>0,05$). Spor eğitimli öğrenciler kişisel olarak kontrol edilebilir özelliği taşımaktadırlar diyebiliriz. İstikrar boyutunda alınan yüksek puan yükleme nedeninin daimi olduğunu, düşük puan ise değişken olduğunu gösterir (Koçyiğit,2011). Bu araştırmada İstikrarlılık boyutunda erkelerin puanı 18,03 ve kadınların 17,53 ile birbirine benzer bulunmuştur($p>0,05$). Yüksek puana yakın değerler alındığı görülmektedir. Bu nedenle yüklenme nedenlerinin genelde sabit olmakla birlikte kadın ve erkek öğrencilerde benzer olduğunu söyleyebiliriz. Cinsiyet açısından dışsal kontrol dışında fark olmamasının nedenleri arasında artık kadın öğrenciler ile erkek öğrenciler spor eğitimi konusunda aynı eğitimi almalarının da etkisi olabilir. Yine aktiviteye katılım konusunda kadın öğrencilerin toplum tarafından cesaretlendirilmeleri, bu alanda tecrübe sahibi olmaları ve dolayısıyla başarılı performansları konusunda daha fazla yetenek algısına sahip olmaları gibi nedenler sıralanabilir. Dolayısıyla, kadın ve erkek spor eğitimli öğrencilerin benzer nedensel açıklamalarda bulunmaları beklenebilir.

Koçyiğit (2011) çalışmasında en yüksek ortalamaya nedensellik odağı boyutunun sahip olduğunu tespit etmiştir. Boyutlar arasında ikinci en yüksek ortalamaya sahip olan kişisel kontrol boyutudur. Bu boyutlardan sonra en yüksek ortalamaya sahip boyutun istikrar boyutu olduğunu tespit etmiştir. En düşük ortalamaya sahip boyut ise dışsal kontrol boyutudur. Bu çalışmada da nedensellik odağı boyutunda en yüksek puan alınmıştır. Onu kişisel kontrol ve istikrarlılık takip etmiştir. En düşük puan ise dışsal kontrol puanıdır. Bu nedenle spor eğitimi alan öğrencilerin başarıya yapılan yüklemelerde nedensellik odağı boyutunda daha içsel, kişisel kontrol boyutu açısından kişinin kendi tarafından kontrol edilebilen, istikrar açısından nedenin değişmeyen/daimi ve dışsal kontrol açısından ise genellikle dışardan kontrol edilemez olduğunu söyleyebiliriz.

Çebikkurt (2011) araştırmada, Hentbolcuların Nedensel Boyutlar Ölçeği- II alt ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde kazanan takımların istikrarlılık, kişisel kontrol ve nedensellik odağı alt ölçeklerinden aldıkları puanların kaybeden takımların aldıkları puanlardan daha yüksek olduğu ve dışsal kontrol puanlarının ise benzer olduğu bulunmuştur. Nedensel Boyutlar Ölçeği II'nin sırasıyla istikrarlılık, kişisel kontrol ve nedensellik odağı alt ölçek ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Kazanan takımlardaki hentbolcuların kaybedenlere göre performans sonuçlarını daha istikrarlı, kişisel kontrollerinde olan ve daha içsel nedenlerle (yani kendileriyle ilişkili) açıkladıkları belirtilmiştir. Bu araştırmada takım sporcuları dışsal kontrol puanı erkeklerde 15,21 ve kadınlarda 14,16 olarak bulunmuştur. Dışsal kontrol boyutunda takım sporcularının puanı ferdi sporcuların puanından anlamlı şekilde yüksektir ($p<0,05$). Alınan puanlara göre takım sporcuları ferdi sporculara göre daha fazla kontrol edilebilir bulunmuşlardır. Nedensellik odağı, kişisel kontrol ve istikrarlılık puanlarına göre takım ve ferdi spor yapanlar arasında önemli bir farklılık bulunmamıştır

Bu araştırmada gelir durumuna göre nedensellik odağı ve dışsal kontrol boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Kişisel kontrol ve İstikrarlılık boyutunda ise gelir durumuna göre önemli farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Yüksek gelir seviyesinde olanların Orta ve düşük gelir seviyesinde olanlara göre kendilerini daha iyi kontrol edilebildiğini söyleyebiliriz. Yine düşük gelir seviyesinde olanların istikrarlılığı yüksek gelir seviyesinde olanlara göre yüklenme nedenler daha değişkendir diyebiliriz.

Bu araştırmada her zaman kilo düşenlerin nedensellik odağı, dışsal kontrol, kişisel kontrol ve istikrarlılık boyutunda bazen kilo düşenler ve kilo düşmeyenlere göre daha düşük puan almaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Nedensellik odağı boyutunda her zaman kilo düşenler bazen kilo düşen ve hiç düşmeyenlerden daha düşük puan almaları anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Bu nedenle devamlı kilo düşenlerin nedensel yüklenmeleri dışsal nedenlere ve kilo düşmeyenler veya bazen düşenler içsel nedenlere bağladıklarını söyleyebiliriz. Dışsal kontrol açısından bakıldığında alınan puanın yükselmesi kontrol edilebilirliği ve düşük olması kontrol edilmede zorlukların arttığını (Çebikkurt,2011) belirttiğine göre kilo düşen sporcuların bazen kilo düşen ve düşmeyen sporculara göre kontrol edilebilirliği daha az olduğunu söyleyebiliriz. Kişisel kontrol boyutunda da alınan yüksek puan yüklemenin kişinin kendisi tarafından kontrol edilebildiğine, alınan düşük puan ise kontrol edilemez olduğuna işaret ettiği dikkate alınırsa her zaman kilo düşenlerin kişisel olarakta kontrol edilebilirliği azalmaktadır diyebiliriz. Bu kontrol edilebilirliğin düşmesi sporcunun kendisini zor durumlara sokmakla birlikte antrenörler ve takım arkadaşlarını sıkıntılara sokabilir. İstikrar boyutunda her zaman kilo düşenlerde bezen kilo düşen ve düşmeyenlere göre düşük puan almaları nedensel yüklenmelerinin onlara göre daha değişken olduğunu gösterebilir. Kilo vermenin tıbbi boyutu, fizyolojik kısmı ve genetik faktörleri kadar psikolojik boyutu da önemlidir. Kilo vermek ya da verememek hayatın merkezine yerleştiğinde, buradaki başarı ya da başarısızlık giderek daha fazla kişisel algılanmaya, kısıtlayıcı ve stres yaratıcı duruma yol acar (http://deryaozcelik.com). Ciddi kilo değiştirmenin olası negatif etkileri arasında elektrolitlerin kısa süre tükenmesi, glikojen depolarının azalması, hormonsal durum değişkenliği, proteinsel beslenme azalması, psikolojik ve fizyolojik performansın zayıflaması, pulmoner arter tıkanıklığı ve pankreas iltihabı oluşumu ve bağışıklık fonksiyonunun zayıflaması vardır (İmamoğlu ve ark.,2008)).

Can (2005), araştırmasında başarıyla ilgili nedensel yüklemelerin, başarısızlıkla ilgili nedensel yüklemelere göre daha içsel, değişmez ve kontrol edilebilir olduğu sonucuna ulaşmıştır. Taşkıran (2010)' ın araştırmasında, katılımcılar başarı durumuna kıyasla başarısızlık durumu için daha fazla nedensel yükleme yapmışlardır. Bu nedenlerle devamlı kilo düşenlerin başarısızlıkla ilgili daha çok nedenler ileri sürebileceği ve bunların birçoğunun dışsal etkenlere bağlanacağını söylemek mümkündür.

Sonuç: Spor eğitimi alan öğrencilerin başarıya yapılan yüklemelerde nedenselllik odağı boyutunda daha içsel, kişisel kontrol boyutu açısından kişinin kendi tarafından kontrol edilebilen, istikrar açısından nedenin değişmeyen/daimi ve dışsal kontrol açısından ise genellikle dışardan kontrol edilemez olduğunu söyleyebiliriz. Yine devamlı kilo düşen sporcuların kontrol edilebilirliği azalmaktadır. Gelecekte öğrencilerin nedensel yüklemeleri hakkında kalite ve sayıyı dikkate alarak geniş kapsamlı araştırmalar yapılabilir. Spor eğitimi alan ve almayan öğrencilerin bu yüklemeleri yaparken nasıl düşündükleri ve neleri dikkate aldıkları öğrenci penceresinden daha ayrıntılı incelenmelidir.

KAYNAKLAR

1. **Berkovich BE, Eliakim A, Nemet D, Stark AH & Sinai T., (2016).** Rapid weight loss among adolescents participating in competitive judo. Int J Sport Nutr Exerc Metab 26(3): 27684.
2. **Brito, C. J., Roas, A. F., Brito, I. S. S., Marins, J. C. B., Córdova, C., & Franchini, E., (2012).** Methods of body mass reduction by combat sport athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab, 22(2), 89-97.
3. **Can, B. ,(2005).** An Analysis of Elementary School Teachers' Causal Attributions Related to
4. Self-Identified Success and Failure, Boğaziçi Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
5. **Cox R H., (1998).**Sport Psychology: Concept and Applications. 4th Ed., Boston: McGraw-Hill,
6. Çebikkurt F.,(2011).Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Kaygı Düzeyleri İle Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Doktora tezi
7. **Feshbach, S., Weġner, B., (1991).** Personality (3. Baskı). A.B.D.: D. C. Heath and Company.
8. **Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. G., (2012).** Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 9(1), 1.
9. **Hall, C. J., & Lane, A. M., (2001).** Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. British journal of sports medicine, 35(6), 390-395.
10. İmamoğlu, O., Çoknaz, H.,Gölünük, S., Yamaner, F.,(2008); Bayan Elit Judo ve Güreşçilerde Kilo Düşme Davranışları, 10. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu
11. 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
12. **Kazemi M, Rahman A, De Ciantis M., (2011).**Weight cycling in adolescent Taekwondo athletes. J Can Chiropr Assoc. 55:318–324.
13. **Koçyiğit M.,(2011).** Üniversite Öğrencilerinin Nedensel Yüklemeleri Ve Öğrenme Stilleri, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi
14. **Nokelaġnen, P., Tġrrġ, K., Merentġ-Välġmäkġ, H. L., (2007).** Investigating the

15. Influence of Attribution Styles on the Development of Mathematical Talent. *Gifted*
16. Child Quarterly (51) 1, 64-81
17. Roberts G C.,(1984). Achievement motivation in children's sport. In: Nicholls J. Ed. Advances in Achievement Motivation, Greenwich, CT: JAI.
18. Stipek, D. J., (1988). Motivation to Learn From Theory to Practice. Allyn and Bacon.
19. Taşkıran, A.,(2010). Exploring EFL Students' Causal Attributions of Perceived Success
20. and Failure in Language Learning Process. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi),
21. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
22. Volpe N, Levin R.,(1998). Attributional style, dreaming and depression. Personality and Individual Differences,; 25: 1051-1061.
23. Yapıcı, Ş., Yapıcı, M.,(2010). Eğitim Psikolojisi (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık
24. Yapıcı Ş., Koçyiğit M.,(2012).Üniversite Öğrencilerinin Nedensel Yüklemeleri, International Journal of Social Science, Volume 5, Issue 2, p. 349-368.
25. http://deryaozcelik.com/kilo-vermenin-psikolojik-yonu/

FAİR PLAY ÖDÜLLERİNİN CİNSİYET AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Didem Gülçin KEMEÇ[**]-Mehmet GÜNAY[****]-Emre ÇAVDAR[******]

ÖZET

Nitelikli ve erdemli insan yetiştirmeyi amaç edinen spor, giderek artan popülerliği sayesinde sporculara maddi ve manevi kazanımlar getirmiş böylece amatör bir ruha sahip olmaktan çıkarılarak gerçek amacı arka plana itilmiştir. Sporun bu cezbedici tarafı nedeniyle sporda başarıya ulaşmak için hileler de olağan hale gelmiştir. Ortaya çıkan bu olumsuz durumun önüne geçebilmek için otoriteler tarafından çeşitli çareler aranmış ve yaklaşımlar geliştirilmiştir. "Sporda etik dışı davranışların önüne geçmek, kişisel çıkarları ve hırsları bastırarak yaşamda üstün insan ruhunu ortaya koymak amacıyla Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), 1981 yılında Uluslararası Fair Play Konseyi'ni (CIFP) kuruluşu olarak kabul etmiştir. Aynı yıl Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) Fair Play Komisyonu›nu oluşturarak, Türkiye Fair Play ödülleri vermeye başlamış ve fair play'i toplumumuza bir yaşam tarzı olarak benimsetme yolunda çaba harcamıştır" (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi,2018). Türkiye'de olduğu gibi Dünya'da ve Avrupa'da da sportif davranışlar fair play açısından incelenmekte ve ödüllendirilmektedir. Dünya'da Fair Play Ödülleri Uluslararası Fair Play Konseyi (CIFP) ve Avrupa'da Avrupa Fair Play Birliği (EFPM) tarafından verilmektedir. Fair Play Konseyi'nin verdiği ödülleri çeşitli açılardan değerlendirmek mümkündür. Bunlardan bir tanesi de cinsiyet açısından değerlendirmedir. Dolayısıyla çalışmanın amacı, Dünya'da, Avrupa'da ve Türkiye'de kadın sporcuların fair play'e ilişkin almış olduğu ödüller ve bu ödüllerin erkek sporculara oranla nicel ve nitel açıdan karşılaştırılması olarak belirlenmiştir. Araştırma grubunu, 1964-2014 yıllarında Dünya'da, 1994-2016 yıllarında Türkiye'de ve 1996-2017 yıllarında Avrupa'da verilmiş olan fair play ödülleri oluşturmaktadır. Araştırmada belgesel tarama yönteminden yararlanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21 programı kullanılmış olup yüzde değerleri hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda 1964-2017 yılları arasında sahiplerini bulan fair play ödüllerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuş olup erkeklerin kadınlara oranla çok daha fazla ödül almış oldukları görülmüştür. Ayrıca Türkiye

[*] Öğretim Görevlisi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, didemkemec@gmail.com

[**] Profesör Doktor, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mgunay@gazi.edu.tr

[***] Öğretmen, Niğde Cumhuriyet Anadolu Lisesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, emrecavdar80@hotmail.com

Fair Play ödülleri kapsamında sportif davranış dalında verilen ödüllerde; erkeklerin genellikle kendi yarar ve yargısına ters düşse bile yetkilinin doğru karar almasına yardımcı olma davranışında, kadınların ise sporcunun ahlakı, vicdanı ve yardımseverlik ruhu davranışında ödüllendirildiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fair Play, Ödül, Cinsiyet, Toplumsal Cinsiyet, Spor.

EVALUATION OF FAIR-PLAY AWARDS IN TERMS OF GENDER

ABSTRACT

The sport, aiming to make people qualified, virtuous, has brought material and spiritual gains to the sportsmen with the increasing popularity and thus its real purpose has been pushed to the background by removing its amateur spirit. Due to this captivating side of the sport, cheats have become common to achieve success. "International Olympic Committee accepted International Fair Play Committee as its institution with the aim of preventing unethical behaviors in sports and revealing superior human soul in life by suppressing personal profits and ambitions. Turkish National Olympic Committee has started to give Turkey Fair Play Awards by establishing Fair Play Commission and has made effort to adopt fair-play to our society as life style" (Turkish National Olympic Committee,2018). Both In the World and in Europe as in Turkey, sportive behaviors are examined and awarded in terms of fair play. This awarding is given by the International Fair Play Commission in the World and by European Fair Play Movement in Europe. It is possible to evaluate the awards given by the Fair Play Commission from different perspectives one of them is gender. Therefore, the aim of the study is to examine the awards of female athletes in the World, Europe and Turkey about fair play and comparing them to male athletes' in terms of quantity, quality. The fair play awards between 1964 and 2014 in the world, 1996 and 2017 in Europe and 1996 and 2017 in Turkey have formed the research group. Documentary scanning method has been used. SPSS 21 has been used and percent values have been calculated. In conclusion, fair play awards, which were owned between 1964 and 2017, has showed a significant difference according to the gender variable and it has been seen that men received much more awards than females. Besides, in the scope of Turkish Fair Play Awards about the branch of sportive behaviors, men are often rewarded for helping the authority to make the right decision, even if it contradicts their own advantage and judgement, while the women are rewarded for the athlete's moral, conscience and helpful spirit behavior.

Key words: Fair-Play, Award, Gender, Social Gender, Sport.

GİRİŞ

Fair play kavramı, genel anlamda insan onuruna gösterilen saygının ifadesi olarak ortaya çıkmış daha sonra ise sporun her aşamasında ve her türünde hakça ve dürüstçe oyun oynamanın ahlaki ilkesi olarak kendini kabul ettirmiştir (Pehlivan,2004:49). Yıldıran'a (2004:5) göre, "sporcuların yarışlar esnasında, güçleşen şartlarda dahi kurallara sabırla, tutarlı ve bilinçli olarak uymaları, fırsat eşitliğini bozmamak amacıyla haksız avantajları kabullenmemeleri, rakibin haksız dezavantajlarından yararlanmaya kalkışmamaları, rakibi düşman değil aksine oyunun gerçekleşmesini sağlayan, eş değer haklara sahip birey olarak görmeleri ve değer vermeleri çabalarında kendini göstermektedir" şeklinde ifade edilmiştir.

Yüzyıllar öncesinden başlayarak fair play'in gelişmesi ve yaygınlaşması amacıyla Dünya'da, Avrupa'da ve Türkiye'de olimpik komiteler kurulmuş, toplantılar yapılmış ve toplumların fertlerini teşvik etmek amacıyla fair play adına dil, din, ırk, cinsiyet gözetmeksizin ödüller verilmeye başlanmıştır. Çeşitli dallarda verilen bu ödüller kapsamında birçok kadın da gerek sporcu kimliğiyle gerekse toplumun bir üyesi olarak ödüle layık görülmüştür.

Fair Play'de ödüllendirmeye yönelik ilk adım 1963'te (Gating) Almanya'da, Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) Gençlik Enstitüsü'nün tertiplediği bir seminerde atılmıştır. 17 Eylül 1963'te Paris'te UNESCO, Uluslararası Spor ve Beden Eğitimi Kuruluşu (ICSPE) ve Dünya Spor Yazarları Derneği (AIPS) temsilcileri tarafından ilk ödülün Modern Olimpiyatların Kurucusu Baron Pierre de Coubertin adına yapılmasına karar verilmiştir. 1963 yılının Aralık ayında kurulan bir büroyla birlikte 29 Mayıs 1973'te Fair Play Organizasyonu, Uluslararası Fair Play Komitesi (CIFP) adını almıştır. 20 Ekim 1987'de ise Lozan'da yapılan toplantıda Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), CIFP bünyesine dahil edilmiştir. CIFP bünyesinde Türkiye'yi temsilen Erdoğan Arıpınar, AIPS Onur başkanı ünvanı ile de Togay Bayatlı yer almaktadır (Altay,2008:2; Donuk ve Arıpınar,2011:89).

Kuruluşundan itibaren CIFP, fair play'in dünya çapında savunulmasını ve tanıtılmasını amaç edinmiştir. Her yıl uluslararası spor alanında ya da alan dışında fair play davranışlarına saygı göstermek ve bu davranışlara dikkat çekmek için bireylere CIFP tarafından Dünya Fair Play Ödülleri verilmektedir. Bu ödüller; yazılı ve yazılı olmayan spor kurallarına uyarak adil davranma, spor kariyeri boyunca olağanüstü ve sürekli olarak fair play ruhunu sergilemek, ulusal ya da yerel kampanyalar (dersler, kitaplar, makaleler ya da raporlar) düzenleyerek fair play'in yaygınlaştırılmasını sağlamak amacıyla davranış, kariyer ve tanıtım dalları olmak üzere üç kategoride yer almaktadır. Belirtilen üç dalda da kutlama mektubu ve onur diploması verilmektedir. Ayrıca 2013 yılından itibaren IOC başkanının himayesinde gençlerin teşvik edilmesi hedeflenerek gençlik

dalında da fair play ödülü verilmeye başlanmıştır. Kupalar, diplomalar ve kutlama mektupları CIFP tarafından Dünya Fair Play Ödülleri kapsamında, seçkin kariyerleri ve olağanüstü fair play ruhu taşımaları nedeniyle tüm dünyadan sporculara ve özel kişilere verilmekte; ödülü kazananlar arasında pek çok ünlü erkek ve kadın şampiyon bulunduğu gibi az tanınmış bireylerin de bulunduğu ifade edilmektedir.

Avrupa'ya baktığımızda; 1988 yılında Avrupa Fair Play Birliği (EFPM)'nin temelleri atılmış olup çeşitli kentlerde yapılan küçük toplantılar neticesinde, 27-28 Mayıs 1994'te İsviçre'nin Zürih kentindeki 'FIFA HOUSE' olarak bilinen FIFA merkez salonunda ilk resmi genel kurul toplanmıştır. 15 ülkeden 32 temsilcinin katıldığı toplantının ana hedefi, IOC'nin Fair Play çalışmalarına destek olmak ve Avrupa bünyesinde fair play çalışmalarını yapmak olarak belirlenmiştir. Ayrıca olimpizmin ve sporun en önemli unsurunun da fair play olduğu vurgulanmıştır (www.fairplayinternational.org/world-fair-play-trophy, 2017).

Avrupa Fair Play ödülleri, Avrupa'daki Fair Play ilkelerini tanıtmak ve yaygınlaştırmak amacıyla EFPM tarafından düzenlenmektedir. İlgili ödüller, EFPM Yürütme Komitesi tarafından hazırlanmaktadır. Avrupa Olimpiyat Komitelerinin himayesinde yapılan Avrupa Fair Play Ödülleri; sporda etik değerlerin korunması ve yaygınlaştırılması, ulusal bir fair play kuruluşunun geliştirilmesi, fair play ve hoşgörü ruhunda gençlerin ya da sporcuların eğitimi amacıyla diploma ve başarı plaketi olmak üzere iki kategoride belirlenmektedir. Ayrıca Fair Play'in Ruhu, Fair Play Ateşi ve AIPS Avrupa himayesinde Fair Play Vox dallarında birey ya da kuruluşlara Fair Play ödülleri verilmektedir (www.fairplayeur.com/awards/statutes-of-awards/, 2017).

Türkiye'deki organizasyonel yapı ise; 1981 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin, CIFP'ni tanıyıp onu bir kuruluş olarak kabul etmesi ile başlamıştır. IOC, her komitede fair play ile ilgili bir komisyon kurulmasını tavsiye etmiştir. Bunun üzerine Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) de çalışmalara başlamıştır. 17 Kasım 1981'de Turgut Atakol'un başkanlığında TMOK Yönetim Kurulu toplanmış ve Fair Play Komisyonunu tespit etmiştir. Komite tarafından fair play ödülü olarak bir plaket ve diploma yapılmasına karar verilmiş olup 1982 yılında Türkiye'deki ilk ödül İzmir'de Balkan Yelken Şampiyonası'nda 'Yunanlı rakibi yanlış yola sapınca, onu uyaran sağır ve dilsiz yelkenci Varol Hepağuşlar'a verilmiştir' (Altay,2008:8; Donuk ve Arıpınar,2011:63-64).

1991 yılının Kasım ayında Prag'da yapılan ilk fair play toplantısına TMOK adına Erdoğan Arıpınar ve Türkay Peker katılmıştır. Arıpınar ve Peker orada fair play etkinliklerini gözlemleyerek Türkiye'de de bu etkinlikleri yapmaya ve geliştirmeye yönelik adımlar atmışlardır. Bu konuda bir statü hazırlanmış ve onaya sunulmuş daha sonra ise 20 Temmuz 1993'te Olimpiyat Komitesi statüyü onaylamış ve TMOK Fair Play Konseyi kurulmuştur. Konseyin ilk toplantısı, 5 Nisan 1994 Salı

günü yapılmıştır. Toplantıda, 1993 Fair Play adayları seçilerek onay için TMOK Yönetim Kuruluna bir çalışma programı dahilinde sunulmaya başlanmıştır. 1995 yılında İstanbul'da EPFM adına ilk genel kurul toplanmıştır. Türkiye'den Erdoğan Arıpınar ve Türkay Peker, EPFM'nde kurucu üye olarak yer almış ve Arıpınar EPFM Yönetim Kurulunun kuruluşundan itibaren 2. Başkanlık görevini üstlenmiştir. Bu bağlamda Arıpınar'a; Avrupa grubuna dahil olan Azerbaycan, Gürcistan, Ermenistan, Moldovya, Bosna-Hersek, Arnavutluk ve Makedonya'nın fair play çalışmalarını yönlendirmesi ve bu ülkelerde fair play organizasyonlarını kurması bakımından özel bir görev verilmiştir (www.fairplayinternational.org/world-fair-play-trophy, 2017). Bunun yanı sıra Arıpınar, EPFM'nin yayın organı Play Fair Gazetesi ile Web sayfasının genel müdürlüğünü de yürütme görevini üstlenmiştir (Altay,2008:2; Donuk ve Arıpınar,2011:84). Gelişmeler doğrultusunda 23 Şubat 1995'te, Arıpınar ve Konsey üyeleri tarafından Ataköy'deki Olimpiyatevi'nde, 1994 yılı Fair Play ödülünü kazananlar açıklanmıştır (Olimpiyat Dünyası Dergisi,1995:37-40). Olimpiyat Komitesi statüsüne uygun olarak hazırlanan fair play yönetmeliğine göre 3 dalda üç tip ödül verilmesine karar verilmiştir. Bu ödüller; Fair Play Davranış Dalı, Fair Play Kariyer Dalı ve Fair Play Tanıtım Dalı olarak belirlenmiştir. 1999 yılına gelindiğinde ise ödüllere Toplumsal Fair Play Davranış, Kariyer ve Tanıtım dalları dahil edilmiştir (Olimpiyat Dünyası Dergisi,2000:26-27). Bununla birlikte komite tarafından yine 2017 yılına kadar olan süreçte belirlenen birer kişiye özel ödül ve konsey özel ödülünün de verilmiş olduğu görülmektedir (www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Etkinlikler/Fair-Play/16/1, 2017).

Fair Play Konseyi'nin verdiği ödülleri; ödül alan branşlar, ödül alan davranışlar gibi çeşitli açılardan değerlendirmek mümkündür. Bunlardan bir tanesi de cinsiyet açısından değerlendirmedir. Toplumsal cinsiyet kavramı, spor ile birlikte telaffuz edilmeye başlandığında iki farklı yaklaşımdan söz edilmektedir. Bu yaklaşımlardan ilki, cinsiyet farklılıklarının kadınsı ve erkeksi ifadelerle sınıflandırılması iken; ikincisi liberal söylemlerle spor ortamındaki koşulların eşitsizliğine yönelik eleştiriler olmuştur. 1980'li yıllara gelindiğinde spor örgütleri tarafından bu tabu yıkılmaya başlanmış, sporda kadın ve erkek konumlarının farklı olduğu görüşüne varılmıştır. Bu bağlamda kadının cinsel taciz, iş ve aile sorumlulukları yönünden dezavantajlı durumda olduğu, erkeğin ise resmi olmayan erkeklik ağları, patronluk, atama, seçme gibi konularda toplumun benimsemiş olduğu nitelikler açısından ön planda olduğu vurgulanmıştır (Koca ve Bulgu,2005:168).

Toplumun diğer alanlarında olduğu gibi sosyal bir faaliyet olan ve geniş bir yelpazeyi kapsayan sporda da kadınlar zamanla belirli bir statü kazanmışlardır. Fakat bugün sportif ortamlarda sporcu, antrenör, hakem, seyirci vb. konumda her anlamda yer alan kadınların ödül, ödüllendirilme ve medyada geri planda kalması; sporun özellikle futbolla bağdaştırılması ve erkeklerin göz önünde olması dikkat çekmektedir. Toplumlar tarafın-

dan cinsiyet rollerinin ayırt edilmesi amacıyla kadına ve erkeğe atfedilmiş anlamlar bütünü olarak bilinen toplumsal cinsiyet algısı göz önüne alındığında ise (Çelik,2008:8) Dünya'da, Avrupa'da ve Türkiye'de verilen fair play ödüllerinin cinsiyet değişkenine göre dağılım oranları nedir? Kadınlara verilen sportif davranış ödülleri nelerdir? Erkek ve kadın sporcuların almış oldukları sportif davranış ödülleri hak ediliş nedenleri bakımından benzerlik göstermekte midir? gibi sorular ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı Dünya'da, Avrupa'da ve Türkiye'de kadınların fair play'e ilişkin almış olduğu ödüller ve bu ödüllerin cinsiyet açısından nicel ve nitel açıdan karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 1964-2014 yıllarında Dünya'da, 1994-2016 yıllarında Türkiye'de ve 1996-2017 yıllarında Avrupa'da verilmiş olan Fair Play ödülleri oluşturmaktadır.

Araştırma Modeli

Araştırma sahalarında geçmişten bugüne gelen bilgilerin sekteye uğramadan doğrudan elde edilmesi olanaksızdır. Bunun yanı sıra araştırma sırasında elde edilen dokümanların da koşulsuz doğruluğuna inanmak mümkün değildir (Kaptan,1998:55). Ancak yapılan analizler aracılığıyla ulaşılan bulgular; kitap, dergi, makale vb. kaynaklarla desteklenirse en iyi sonuca ulaşılması da aynı doğrultuda mümkün olacaktır. Dolayısıyla çalışmanın amacı ve kapsamı göz önünde bulundurularak nitel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan belgesel tarama yöntemi tercih edilmiştir.

Rummel (1968), Duverger (1973) gibi birçok bilim adamı belgesel tarama adı verilen yöntemi "belgesel gözlem, doküman metodu ve kitaplık araştırması" gibi isimlerle ifade etmişlerdir. Çeşitli ifadeleri olmasına rağmen çalışmada belgesel tarama yöntemi olarak ele alınan bu model; genel anlamda mevcut kayıt ve belgelerin incelenmesi olmasıyla birlikte derinlemesine her türlü mektup, rapor, film, resim, kitap, ansiklopedi, resmi ve özel yazılar, istatistikler, tutanaklar, anı, yaşam öyküleri vb. kaynakları kapsamaktadır (Karasar,2009:183).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde; değişkenlerin alt gruplarına ait frekans ve yüzde dağılım değerleri hesaplanmıştır. İstatistiki analizler SPSS 21 for Windows paket programıyla yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Ödül Kategorilerine ve Cinsiyet Değişkenine Göre Dünya Fair Play Ödülleri

YIL	Ödül Kategorileri		Kadın	Erkek	Kurum/ Kuruluş	Toplam	Kadın	Erkek	Kurum/ Kuruluş
		N				%			
1964-2014	Davranış Dalı	Büyük Ödül	4	52	8	64	6,3	81,3	12,5
		Diploma	38	161	13	212	17,9	75,9	6,1
		Toplam	42	213	21	276	15,2	77,2	7,6
	Kariyer Dalı	Büyük Ödül	10	50		60	16,7	83,3	
		Diploma	24	81	1	106	22,6	76,4	,9
		Toplam	34	131	1	166	20,5	78,9	,6
	Tanıtım Dalı	Büyük Ödül	4	18	4	26	15,4	69,2	15,4
		Diploma	11	70	43	124	8,9	56,5	34,7
		Toplam	15	88	47	150	10,0	58,7	31,3
	Gençlik Dalı	Büyük Ödül	2	3		5	40,0	60,0	
		Diploma	2	3		5	40,0	60,0	
		Toplam	4	6		10	40,0	60,0	
Genel Toplam			95	438	69	602	15,8	72,8	11,5

Tablo 1'de; 1964-2014 yılları arasında verilmiş olan Dünya Fair Play ödüllerinin cinsiyet değişkenine göre %15,8'ini kadınlar, %72,8'ini erkekler ve %11,5'ini kurum/kuruluş ve vakıflar oluşturmaktadır. Dünya Fair Play ödülleri kategorilere ve cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde davranış dalının %15,2'sini kadınların, %77,2'sini erkeklerin ve %7,6'sını kurum/kuruluş ve vakıfların; kariyer dalının %20'sini kadınların, %78,9'unu erkeklerin ve %0,6'sını kurum/kuruluş ve vakıfların; tanıtım dalının %10'unu kadınların, %58,7'sini erkeklerin ve %31,3'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların; gençlik dalının %40'ını kadınların ve %60'ını erkeklerin oluşturduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Ödül Kategorilerine ve Cinsiyet Değişkenine Göre Avrupa Fair Play Ödülleri								
Yıl	Ödül Kategorileri	Kadın Erkek Kurum/Toplam Kuruluş				Kadın Erkek Kurum/ Kuruluş		
		N				%		
1996- 2017	EFPM Ödülü		1	1	2		50,0	50,0
	Diploma Ödülü	5	19	6	30	16,7	63,3	20,0
	Başarı ve Diploma Plaketi	1	12	21	34	2,9	35,3	61,8
	Kutlama Mektubu			1	1			100,0
	Fair Play Ruhu (Spirit) Ödülü	2		2	4	50,0		50,0
	Far Play Vox Ödülü		2		2		100,0	
	Fair Play Ateşi (Flame) Ödülü		1	1	2		50,0	50,0
Genel Toplam		8	35	32	75	10,7	46,7	42,7

Tablo 2'de; 1996-2017 yılları arasında verilmiş olan Avrupa Fair Play ödüllerinin cinsiyet değişkenine göre %10,7'sini kadınlar, %46,7'sini erkekler ve %42,7'sini kurum/kuruluş ve vakıflar oluşturmaktadır. Avrupa Fair Play ödülleri kategorilere ve cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde EFPM ödülünün %50'sini erkeklerin ve %50'sini kurum/kuruluş ve vakıfların; diploma ödülünün %16,7'sini kadınların, %63,3'ünü erkeklerin ve %20'sini kurum/kuruluş ve vakıfların; başarı ve diploma plaketi ödülünün %2,9'unu kadınların, %35,3'ünü erkeklerin ve %61,8'ini kurum/kuruluş ve vakıfların; kutlama mektubu ödülünün %100'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların; fair play ruhu ödülünün %50'sini kadınların ve %50'sini kurum/kuruluş ve vakıfların; fair play vox ödülünün %100'ünü erkeklerin; fair play ateşi ödülünün %50'sini erkeklerin ve %50'sini kurum/kuruluş ve vakıfların oluşturduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Ödül Kategorilerine ve Cinsiyet Değişkenine Göre Türkiye Fair Play Ödülleri

Yıl	Ödül Kategorileri		Kadın	Erkek	Kurum/ Kuruluş	Toplam	Kadın	Erkek	Kurum/ Kuruluş
				N				%	
1994-2016	Sportif Davranış Dalı	Büyük Ödül	8	38	11	57	14,0	66,7	19,3
		Şeref Diploması	2	34	2	38	5,3	89,5	5,3
		Kutlama Mektubu	5	28	2	35	14,3	80,0	5,7
		Toplam	15	100	15	130	11,5	76,9	11,5
	Sportif Kariyer Dalı	Büyük Ödül	14	78	10	102	13,7	76,5	9,8
		Şeref Diploması	13	65	2	80	16,3	81,3	2,5
		Kutlama Mektubu	8	37	5	50	16,0	74,0	10,0
		Konsey Özel Ödülü	1			1	100,0		
		Toplam	36	180	17	233	15,5	77,3	7,3
	Sportif Tanıtım/ İletişim Dalı	Büyük Ödül	2	31	24	57	3,5	54,4	42,1
		Şeref Diploması	1	17	9	27	3,7	63,0	33,3
		Kutlama Mektubu	1	8	5	14	7,1	57,1	35,7
		Özel Ödül		1		1		100,0	
		Toplam	4	57	38	99	4,0	57,6	38,4
1999-2006	Toplumsal Fair Play Davranış Dalı	Büyük Ödül	5	11	5	21	23,8	52,4	23,8
		Şeref Diploması	3	10	2	15	20,0	66,7	13,3
		Kutlama Mektubu	1	7	3	11	9,1	63,6	27,3
		Toplam	9	28	10	47	19,1	59,6	21,3
	Toplumsal Fair Play Kariyer Dalı	Büyük Ödül	3	9	6	18	16,7	50,0	33,3
		Şeref Diploması	3	8	3	14	21,4	57,1	21,4
		Kutlama Mektubu	3	3	4	10	30,0	30,0	40,0
		Toplam	9	20	13	42	21,4	47,6	31,0
	Toplumsal Fair Play İletişim/ Tanıtım Dalı	Büyük Ödül	2	13	5	20	10,0	65,0	25,0
		Şeref Diploması	1	8	5	14	7,1	57,1	35,7
		Kutlama Mektubu		2	1	3		66,7	33,3
		Toplam	3	23	11	38	8,1	62,2	29,7
2014-2016	Toplumsal Fair Play Dalı	Büyük Ödül		2	1	3		66,7	33,3
		Toplam		2	1	3		66,7	33,3
Genel Toplam			76	410	105	591	12,9	69,4	17,8

Tablo 3'te; 1994-2016 yılları arasında verilmiş olan Türkiye Fair Play ödüllerinin cinsiyet değişkenine göre %12,9'unu kadınlar, %69,4'ünü erkekler ve %17,8'ini kurum/kuruluş ve vakıflar oluşturmaktadır. Türkiye Fair Play ödülleri kategorilere ve cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde sportif davranış dalının %11,5'ini kadınların, %76,9'unu erkeklerin ve %11,5'ini kurum/kuruluş ve vakıfların; sportif kariyer dalının %15,5'ini kadınların, %77,3'ünü erkeklerin ve %7,3'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların; sportif tanıtım/iletişim dalının %4'ünü kadınların, %57,6'sını erkeklerin ve %38,4'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların; toplumsal davranış dalının %19,1'ini kadınların, %59,6'sını erkeklerin ve %21,3'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların; toplumsal kariyer dalının %21,4'ünü kadınların, %47,6'sını erkeklerin ve %31'ini kurum/kuruluş ve vakıfların; toplumsal tanıtım/iletişim dalının %8,1'ini kadınların, %62,2'sini erkeklerin ve %29,7'sini kurum/kuruluş ve vakıfların; toplumsal fair play dalının %66,7'sini erkeklerin ve %33,3'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların oluşturduğu saptanmıştır.

Tablo 4'te; 1994-2016 yılları arasında verilmiş olan Türkiye Fair Play sportif davranış dalı ödüllerinin cinsiyet değişkenine göre hak ediliş nedenleri kodlanarak incelenmiştir. Kendi yarar ve yargısına ters düşse bile yetkilinin doğru karar almasına yardımcı olma66 davranışının %9,5'ini kadınların, %85,7'sini erkeklerin ve %4,8'ini kurum/kuruluş ve vakıfların; eşit şartlarda yarışmak davranışının %11,8'ini kadınların, %82,4'ünü erkeklerin ve %5,9'unu kurum/kuruluş ve vakıfların; sporcunun ahlakı, vicdanı ve yardımseverlik ruhu davranışının %13,2'sini kadınların, %78,9'unu erkeklerin ve %7,9'unu kurum/kuruluş ve vakıfların; sporun ve sporcunun gelişimine katkıda bulunma davranışının %18,8'ini kadınların, %75'ini erkeklerin ve %6,3'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların; sporcunun fair play ruhunu teşvik etme davranışının %7,9'unu kadınların, %68,4'ünü erkeklerin ve %23,7'sini kurum/kuruluş ve vakıfların oluşturduğu saptanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Dünya'da, Avrupa'da ve Türkiye'de verilen Fair Play ödülleri incelendiğinde; öncelikli olarak sportif davranışın ödüllendirildiği bunun yanı sıra kariyer ve tanıtım dallarına da önem verildiği görülmüştür. Tablo 1, 2 ve 3'te; ödüller cinsiyet değişkenine göre analiz edildiğinde ise istatistiki açıdan Dünya'da (kadınlar %15,8 – erkekler %72,8 – kurum/kuruluş ve vakıflar %11,5), Avrupa'da (kadınlar %10,7 – erkekler %46,7 – kurum/kuruluş ve vakıflar %42,7) ve Türkiye'de (kadınlar %12,9 – erkekler %69,4 – kurum/kuruluş ve vakıflar %17,8) en fazla ödülü erkekler alırken kadınların ödül alma oranının erkeklere oranla çok daha düşük olduğu görülmüştür. Bunun başlıca sebebinin kadınların erkeklere oranla istatistiksel olarak spora daha az katılıyor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Her ne kadar Olimpiyat oyunlarına katılan kadın sporcuların sayısının erkek sporculara yaklaştığı görülse

Tablo 4. Türkiye Sportif Davranış Dalı Fair Play Ödüllerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Hak Ediliş Nedenleri									
Kodlar	**Ödül Kategorileri**		**Kadın**	**Erkek**	**Kurum/Kuruluş**	**Toplam**	**Kadın**	**Erkek**	**Kurum/Kuruluş**
			N			**%**			
1. Kendi Yarar ve Yargısına Ters Düşse Bile Yetkilinin Doğru Karar Almasına Yardımcı Olma	Sportif Davranış Dalı	Büyük Ödül	2	5	1	8	25,0	62,5	12,5
		Şeref Diploması		9		9		100,0	
		Kutlama Mektubu		4		4		100,0	
		Toplam	2	18	1	21	9,5	85,7	4,8
2. Eşit Şartlarda Yarışmak	Sportif Davranış Dalı	Büyük Ödül	1	4	1	6	16,7	66,7	16,7
		Şeref Diploması	1	4		5	20,0	80,0	
		Kutlama Mektubu		6		6		100,0	
		Toplam	2	14	1	17	11,8	82,4	5,9
3. Sporcunun Ahlakı, Vicdanı ve Yardımseverlik Ruhu	Sportif Davranış Dalı	Büyük Ödül	2	13	1	16	12,5	81,3	6,3
		Şeref Diploması	1	13	1	15	6,7	86,7	6,7
		Kutlama Mektubu	2	4	1	7	28,6	57,1	14,3
		Toplam	5	30	3	38	13,2	78,9	7,9
4. Sporun ve Sporcunun Gelişimine Katkıda Bulunma	Sportif Davranış Dalı	Büyük Ödül	3	6	1	10	30,0	60,0	10,0
		Şeref Diploması		3		3		100,0	
		Kutlama Mektubu		3		3		100,0	
		Toplam	3	12	1	16	18,8	75,0	6,3
5. Sporcunun Fair Play Ruhunu Teşvik Etme	Sportif Davranış Dalı	Büyük Ödül		10	6	16		62,5	37,5
		Şeref Diploması		5	2	7		71,4	28,6
		Kutlama Mektubu	3	11	1	15	20,0	73,3	6,7
		Toplam	3	26	9	38	7,9	68,4	23,7

de Dünyada ve Türkiye'de bu noktada hala büyük bir fark söz konusudur. Özellikle toplumlar tarafından izlenen popüler spor dallarında erkek egemenliği göze çarpmaktadır. Bu olumsuz durumun önüne geçmek için yapılan politikalar ve çalışmalar yetersiz kalmaktadır. Kadınların spor alanındaki ötekileştirilmesinin önüne geçmek ve kadınların spora daha aktif bir katılım sağlamaları için spor politikalarında kadınların spora entegrasyonuna yönelik ciddi anlamda iyileştirmelere gidilmesine, spor programlarında kadın sporculara daha çok yer verilerek kadınların spora olan ilgisinin arttırılmasına gerek olduğu düşünülmektedir. Böylece spora katılım oranlarının cinsiyet açısından eşitlenmesi halinde alınan fair play ödüllerinin de eşitleneceği düşünülebilir. Tablo 4'te; 1994-2016 yılları arasında verilmiş olan Türkiye Fair Play sportif davranış dalı ödüllerinin hak ediliş nedenleri kodlanarak cinsiyet değişkeni açısından ele alınmıştır. Hak ediliş nedenleri incelendiğinde; kadınlarda ödül alınan davranışlar açısından en yüksek yüzdeye sahip olarak "sporcunun ahlakı, vicdanı ve yardımseverlik ruhu" (kadınlar %13,2 – erkekler %78,9 - kurum/kuruluş ve vakıflar %7,9) davranışında ödül aldıkları görülürken; erkeklerde ise en fazla yüzdeye sahip olan "kendi yarar ve yargısına ters düşse bile yetkilinin doğru karar almasına yardımcı olma" (kadınlar %9,5 – erkekler %85,7 – kurum/kuruluş ve vakıflar %4,8) davranışlarında ödül aldıkları saptanmıştır. Genellikle kendi yarar ve yargısına ters düşse bile yetkilinin doğru karar almasına yardımcı olma davranışının ise futbol branşında sergilenen fair play davranışları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Örneğin; 2004 yılı fair play ödüllerine bakıldığında, Filyos Ateş Spor maçında attığı şutla yırtık yan ağlardan kaleye giren topu gol sayan hakemi uyararak takımının lehine golü iptal ettirmesi nedeniyle Volkan Ermiş, şeref diploması ödülüne layık görülmüştür (Olimpiyat Dünyası Dergisi,2005:49). Dolayısıyla ödül alınan davranışlar hak ediliş nedenlerine göre incelendiğinde; erkeklerin dürüst ve adil oyundan yana duyguları ağır basarken kadınlarda ise daha çok vicdan, merhamet ve empatinin ön plana çıktığı söylenebilir. Burada kadınların duygusal noktada erkeklerin ise mantıksal noktada kararlar verdikleri görülmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda kadınların beyninde duygusal süreçle ilgili alanın erkeklerden daha büyük olabileceği (Gur vd.,2002:1002) sonucuna varılmıştır. Kadınlar ve erkekler yaşanılan ve karşılaşılan olaylarda aynı tepki ve davranışları sergilememektedirler. Bu anlamda sevilen şeyler, güzellik ve estetik anlayışı, öncelikler, öfke, mutluluk vb. duygulardaki davranışlar hep farklılık göstermektedir. Fiske'ye (1997:203) göre "erkek, hırçın, bağımsız, kendine güvenen, aktif, mantıklı, egemen, güçlü, kadın ise; bağımlı, yumuşak, itaatkâr, duygusal, pasif, mantıksız, nazik kavramlarıyla ilişkilendirilmektedir". Bu açıdan bakıldığında kadınların duyguyu, erkeklerin ise mantığı ön planda tutmasında ailelerin yetiştirme tarzlarının da etkisi olduğu söylenebilir.

Dünya'da nüfusun yarısını kadınların oluşturmasına rağmen, bu eşitliğin spor alanına yansıdığı pek söylenemez. Gerek Dünya'da gerekse Avrupa ve Türkiye'de medya, basın yayın organları, spor kulüpleri vb. spor alanlarında erkek egemenliği-

nin daha yoğun olduğu görülmektedir. Bunun başlıca sebeplerinin; ilkel çağlardan bugüne toplumların özellikle sosyal alanlarda kadına yer vermemesi ya da kadınların geri planda kalması olduğu söylenebilir. Bu gerçeklik, toplumun cinsiyet rollerine biçmiş oldukları kültürel oluşumlarla bağdaşmaktadır. İnsanların geçmişten getirdikleri kültür yansımaları ve hayatlarını idame ettirmek için oluşturdukları yaşam tarzlarının bugün de etkisi hala devam etmektedir. Dolayısıyla süregelen zaman boyunca erkekler ve kadınlar toplumlar tarafından kendilerine biçilen rollerin uygulayıcısı durumunda olmuşlardır. Yağan-Güder ve Alabay (2016:108) tarafından yapılan çalışmada çocukların yetişirken ebeveynlerini rol model almasıyla ilişkili olarak toplumda erkeğe ve kadına biçilen rolleri benimsedikleri için oyuncak tercihlerinde geleneksel rollere uygun biçimlerde ayrışmakta oldukları sonucuna varılmıştır. Toplumda yer alınan roller genelde erkekler ve kadınların bedensel durumlarına göre şekillenmiştir. Erkekler daha çok ev dışı rolerde, kuvvet ve dayanıklılık isteyen durumlarda roller üstlenirken kadınlar daha çok ev içi rollerde düzenden sorumlu olmuşlardır. Bu durum aynı şekilde yapılan spor dallarında da kendini göstermiştir. Şallı vd., (2017:154) tarafından yapılan çalışmada; şiddet ve güce dayalı spor branşları olan boks (%94), güreş (%93) ve futbol (%92) branşlarının erkeğe uygun olduğu hususunda toplumun ittifak ettiği görülürken; kadınların baskın olduğu spor branşlarının sadece artistik cimnastik (%56), step aerobik ve fitness (%69) olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde gençlerde ve yetişkinlerde, özellikle spor alanı açısından "erkek dans etmez, kadın güreşmez" algısı yine toplumsal cinsiyetin yansımalarındandır. Bu görüşü destekleyici nitelikte Kavasoğlu vd., (2017:1768) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet farklılıklarının bedenin edimleri üzerinde kurduğu hakimiyetin, erkek dansçılar üzerinde önemli bir tahakküm oluşturduğu; ataerkil kültürün dansı dişil bir edim olarak kodlaması nedeniyle bazı sporlarda kadınların bazılarında ise erkeklerin dışlandığı kanısına varılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda; fair-play ödülü alma oranları arasındaki farklar, kadın ve erkeklere anlamsal olarak yüklenen cinsiyet rollerini destekleyici niteliktedir. Sadece Türkiye ile sınırlı kalmayıp evrensel açıdan toplumsal cinsiyet ve spor konusu incelendiğinde kültürlerin, inanışların, yaşam ortamının ve kısacası ataların ırklara bıraktıkları manevi mirasların toplumların bakış açısını büyük ölçüde etkilediği görülmektedir. Modern çağın, teknolojinin gelişimi ile birlikte birtakım değişiklikler oluşturulmaya çalışılsa da hala kültürel algıların tamamen değişmediği görülmekte; toplumsal cinsiyet değişkeni açısından kadınlar ve erkekler eşit kabul edilse dahi bireylerin kendilerine biçilen rolleri yapmaya devam ettikleri görülmektedir. Aynı durumun spordaki yansımalarında ise kadınlar kendilerine biçilen spor branşları dışında ne kadar başarılı olursa olsunlar, toplumdan ya destek görememekte ya da basın yayın kuruluşları ve izleyiciler tarafından görmezden gelinmektedirler. Bu durum beraberinde kadınların ve erkeklerin belli branşlarda yoğunlaşmasına neden olmaktadır.

Sonuç olarak hem erkeklerin hem de kadınların ötekileştirildiği ve toplumsal rollere bağlı oldukları görülmüş olup; rollerin dışına çıkıldığında bireylerin toplum tarafından dışlanarak cezalandırılmakta oldukları kanısına varılmıştır. Dolayısıyla verilen ödüllerin de cinsiyet rollerine uygun olduğu ve kadın sporcuların koruma güdüsüyle eş değer olarak belli spor branşlarında yer aldıkları görülmüştür. Bu bağlamda erkeklerin kadınlardan daha fazla ödül almalarının nedenlerinden birisinin de erkeklerin daha fazla spor branşında yer almalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Oysaki hangi dil, din, ırk ya da cinsiyet olursa olsun toplum tarafından destek verildiği sürece, bireylerin yetenek ve ilgileri doğrultusunda hayattaki kararlarını kendileri aldıklarında ve sporda branşlaşma yolunda ayrım yapılmamasına destek verildiğinde ödüllerin hak ediliş nedenleri arasındaki farkın da minimal düzeye indirgeneceği öngörülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Altay, Ömer (2008), Fair Play Uygarlığı, Altay Yayın, İstanbul
2. Çelik Özlem (2008), "Ataerkil Sistem Bağlamında Toplumsal Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerinin Benimsenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
3. Donuk, Bilge;Arıpınar, Erdoğan, Fair Play. Ötüken Neşriyat, İstanbul, 2011
4. Fiske, John (1997), "Television Culture, Patstow Cornuall", T.J. Press, s:203
5. Gur, R.C., Gunning-Dixon, F., Bilker, W.B., Gur, R.E. (2002), "Sex Differences in Temporo-Limbic and Frontal Brain Volumes of Healthy Adults", Cerebral Cortex, Sayı:12, s:998-1003 http://dx.doi.org/10.1093/cercor/12.9.99
6. Kaptan, Saim (1998), Bilimsel Araştırma Ve İstatistik Teknikleri, Tekışık Web Ofset, Ankara
7. Karasar, Niyazi, (2009), Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
8. Kavasoğlu, İ., Rençbereli, M.,Yenel, İ. F. (2017), "Dans Eden "Erkek Adamlar": Erkek Dansçıların Deneyimlerine Toplumsal Cinsiyet Analizi", Journal of Human Sciences, Cilt:14, Sayı:2, s:1768-1780
9. Koca, Canan; Bulgu, Nefise (2005), "Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış", Toplum ve Bilim Dergisi, S:103, s:163-184
10. Olimpiyat Dünyası Dergisi (1995), "Fair Play", Olimpiyat Dünyası Dergisi, S:1, s:37-40
11. Olimpiyat Dünyası Dergisi (2000), "1999 Fair Play Ödül Töreni Görkemli Oldu", Olimpiyat Dünyası Dergisi, S:18, s:26-27.
12. Olimpiyat Dünyası Dergisi (2005), "2004 Fair Play Ödülleri Törenle Takdim Edildi", Olimpiyat Dünyası Dergisi, S:30, s:49.
13. Pehlivan, Zekai (2004), "Fair-Play Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri ve Önemi", Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C:2, S:2, s:49-53
14. Şallı, A. O., Küçük, V., Amman, M. T. (2017), "Sporda Baskın Cinsiyet Analizi (Türkiye Örneği)", Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Cilt:8, Sayı:2, s:154-165 Doi: 10.17155/omuspd.306646
15. Yağan-Güder, Sevcan; Alabay, Erhan (2016), "3-6 Yaş Arasındaki Çocukların Oyuncak Tercihlerinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi", Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, C:17, S:2, s:91-111.
16. Yıldıran, İbrahim (2004), "Fair Play: Kapsamı, Türkiye'deki Görünümü ve Geliştirme Pers-

pektfleri", Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C:9, S:4, s:3-16
17. (www.fairplayinternational.org/world-fair-play-trophy, 16.12.2017)
18. (www.fairplayeur.com/awards/statutes-of-awards/, 18.12.2017)
19. (www.fairplayinternational.org/world-fair-play-trophy, 16.12.2017)
20. (http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Etkinlikler/Fair-Play/16/1, 9.12.2017)
21. (http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Activities/Fair-Play/28/1, 18.2.2018)

FİZİKSEL AKTİVİTE VE BENLİK GELİŞİMİ

Gökhan BAYRAKTAR
Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi. BESYO

ÖZET

Çocukluktaki başarılar veya başarısızlıklar yetişkinlikte anlamsız gelebilir, fakat çocukken bunların yaşamımızda önemli bir yeri vardır. Bu olaylar yetişkinlikte kim olduğumuzu veya ne olduğumuzu etkilemektedir. Benlik kavramı, diğer psikolojik özellikler gibi uzun yıllar sadece psikologlar tarafından değil; filozoflar, çocuk gelişimcileri, eğitimciler gibi çok sayıda değişik bilim insanı tarafından da araştırılmıştır. Benlik kavramı, insan davranışında önemlidir ve olumlu benlik kavramı kişinin uyum işlevleri ve mutlu yaşamı için gereklidir (Harter, 1986; 1988a).

Benlik kavramı, bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanaatlerinin toplamı, bireyin kendini tanıma ve değerlendirme biçimidir (Burn, 1982; Köknel, 1984). Bireyin kendini kavraması, kim ve ne olduğunu, bir insan olarak nitelikleri, sorumlulukları, amaçlan, inançlar ve bilinçli olarak elde ettiği değerleridir (Jersild, 1968). Olumlu ve tutarlı benlik kavramının gelişmesi için gerek anne-baba gerekse öğretmen olarak çocuklara yardımcı olmak gerekmektedir.

Bu evrede çocukların fiziksel benliklerini geliştirmek için onları fiziksel etkinliklere yönlendirmek gerekir. Ailenin ve öğretmenin teşviki sadece çocukların düşüncelerini değil, fiziksel etkinlik ve beceriye olan tutumlarını da geliştirir. Benlik kavramının olumlu yönde gelişimi; kişinin günlük yaşamındaki mutluluğu, kendi yapabildikleri hakkındaki düşünceleri, gerek okuldaki gerekse yaşamın diğer boyutlarındaki başarısı ve diğer insanlarla etkili ve iyi bir ilişki kurması için gereklidir. İnsan yaşamının her boyutunda önemli olan benlik kavramının gelişimi, katılmış olduğumuz fiziksel etkinliklerden, spor etkinliklerinden kısacası hareketten etkilenir.

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri kişinin benlik kavramının olumlu gelişimi için ortam hazırlar. Beden eğitimi ve spor ortamı başarıyı artırır, fiziksel uygunluğu geliştirir, çocuklara sorumluluk alma alışkanlığı kazandırarak başarılı bir yaşam elde edilmesine yardımcı olur. Yapılan bütün araştırmalar; benlik kavramının olumlu yönde gelişiminde fiziksel etkinliğin, sporun, kısaca hareketin önemini açıkça ortaya koymaktadır. Hareketin araç ve amaç olarak kullanıldığı beden eğitimi ve spor etkinliklerinde antrenörlerin ve öğretmenlerin rolü oldukça büyüktür. Hareketin veya beden eğitiminin benlik kavramına olan etkileri gelişim psikologları tarafından da ortaya konmuştur. Bilişsel gelişimin öncüsü olan Pia-

get (1969) hareket yolu ile bedenin nasıl olduğunu tanımlamanın çocuğun bilişsel gelişimi için bir araç olduğunu belirtirken; Harter (1985) fiziksel deneyimlerin çocuğun benlik kavramı gelişimi için gerekli bilgileri, olanakları sağladığını belirtmektedir.

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor etkinliklerinin benlik kavramı gelişimine büyük etkisi vardır. Kendine güveni olan, kendini yeterli hisseden kişi öğrenmek için hazırdır. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri bunun hazır olması için iyi bir araçtır.

Anahtar Kelimeler: Benlik, Kişilik Gelişimi, Beden Eğitimi, Spor, Hareket

PHYSICAL ACTIVITY AND FEMALE DEVELOPMENT

Profesor Doctor. Gökhan BAYRAKTAR
University Of Ağrı İbrahim Çeçen

ABSTRACT

The successes or failures in childhood may have meaninglessness in adulthood and have an important place in life quality. These events affect who we are or what we are in adulthood. At the level of the self, not just professional psychologists like other psychological features; philosophers, child development, educators, and so on. Efforts for self-related, human behavior and positive self-harmony and happy life (Harter, 1986; 1988a).

The sum of individual self-perceptions of self, self-recognition and evaluation (Burn, 1982; Köknel, 1984). It is seen that the individual is self-concept, who and what is, a person's quality, responsibilities, goals, beliefs and consciousness are obtained (Jersild, 1968). The concept of positive and consistent self must develop.

They are participants to develop their self to provide for this stage. The encouragement of the family and the teacher not only reflects their thoughts, but also their attitudes of physical activity and skill. The development of self-concept is positive; and development to build an effective and good relationship with other people. It is the most important thing in human life. The development of the concept of self is influenced by movement in short, sports activities.

They are preparing for the body development in physical education and sports. The physical education and sports environment enhances success, and physical compatibility helps to achieve a life that gives children the habit of being sensitive. All research done; The fact that the concept of self is positive reveals the importance of physicality, sport, movement in brief. You are moving and the coaches and

coaches of the teachers are great. It also included psychologists who had a self-concept of self-concept or physical education. Piaget (1969), the pioneer of cognitive development, can be used to describe how the body is shaped through motion; Harter (1985) has physical experience.

As a result; physical education and sports activity. Self-confident, ready for someone who feels self-sufficient. Good ventilation for your preparation with physical education and sport.

Keywords: Self, Personality Development, Physical Education, Sports, Movement

GİRİŞ

in etki ve katkısı ile ilgili olarak bilgilerin değerlendirilmesidir.

Pek çok disiplinde adından sıkça bahsedilen **Benlik** kavramı hakkında literatürde var olan farklı değerlendirmeler ve yaklaşımlar vardır.

Benlikle ilgili ilk bilimsel çalışmaları 1890 yılında William James'ın 'Psikolojinin Prensipleri' adlı kitabında «Benliğin Bilinci» isimli bölümünde yaptığını görmekteyiz. James özellikle «Bilen ben ve bilinen ben» kavramları üzerinde durmuştur. James sadece benlik araştırmalarının kavramsal temelini atmamış, aynı zamanda insan davranışını anlamak için benliğin çok önemli olduğunu vurgulamıştır Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar (2014).

1.Özne Benlik, Nesne Benlik, Olası Benlikler Benlikle ilgili literatüre bakıldığında William James'in 1890 tarihinde yazdığı (ve 1950' de tekrar basılmış olan) "The Principles of Psychology" kitabının başlangıç olduğunu görmekteyiz. Bu eserde James (1950), "maddesel benlik", "sosyal benlik", "ruhsal benlik" ve "saf ego" olmak üzere dört benlik türü olduğunu belirtmiştir. James (1950), benlik türlerini, "bilen ben" ve "bilinen ben" olarak da sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırmaya göre maddesel, sosyal ve ruhsal benlik türleri bilen bene, saf ego bilinen bene karşılık gelmektedir. Yazar, ilk benlik türünü İngilizce'deki "me" kelimesiyle, ikincisini ise "I" kelimesiyle ifade etmiştir. Brown'un (1998) konu hakkındaki örneği oldukça açıklayıcıdır. Brown'a (1998, s. 2) göre kişi kendisini gördüğünü söylerse ("I see me"), görme eylemini gerçekleştiren yani "özne benlik" olan (I) bilinen bendir. Görülen yani "nesne benlik" olan (me) ise bilen bendir (Brown, 1998, s. 2).

Benlik: Kişinin kendisini tanıması, içsel durumlarının farkında olması, kendisi ile ilgili düşünceleri ve metakognisyonlar (nasıl düşündüğünü düşünme), manevi duyguların farkındalığı durumudur. Bacanlı (2013)

Benlik Yaklaşımları

- Erison'a Göre benlik, Kişinin hem kendisinin zaman içinde değişmezliğini ve sürekliliğini algılaması hem de başkalarının kendisinin değişmezlik ve sürekliliğini kabul ettiğini algılamasıdır.
- Freud, insan davranışının nedenlerinin bilinç, bilinçaltı ve bilinçdışı olmak üzere üç ayrı bölümden oluştuğunu ileri sürer. Bu yaklaşıma "Topografik Kuram" denir.
- Adler, benliği, bireye amaçlı bir yaşam sağlamaya çalışan bir sistem olarak tanımlamıştır. Benlik sürekli olarak bireye çözüm yolları sağlayacak yaşantıları arar ve bunları dış dünyada bulmaya veya yaratmaya çalışır.
- Maslow, davranışlarda temel gereksinimlerin önemine inanmış, çevre ilişkilerinin kendini gerçekleştirme güdüsündeki rolünü kabul etmiş, sağlığın önemli olduğunu, normalliği ideal insan durumu olarak değerlendirmiş, doruk yaşantılarının insan yaşamındaki zenginleştirici yönünün benlik gelişiminde önemli olduğunu savunmuştur Yanbastı, G, (1996).

Benlik Gelişimi

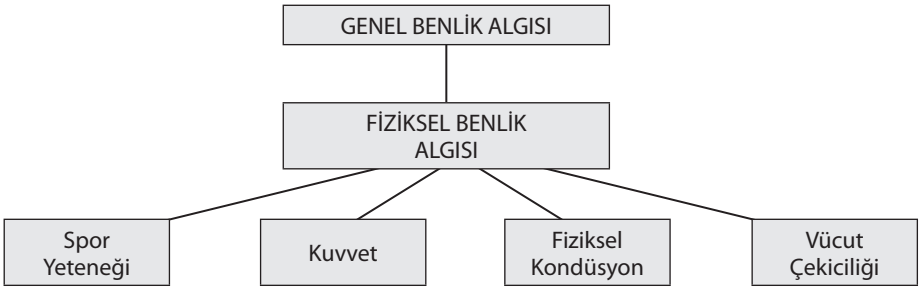
Benlik gelişimi çocuğun kendi görünümünü tanıması ve görünümünün kalıcı olduğu inancını geliştirmesi ile başlar. Bu süreçte çocuk kendisini aynada tanır ve görünümündeki değişiklikleri şaşkınlıkla karşılar. Benlik gelişiminin daha sonraki aşamalarını inceleyen Hard ve Fegley (1997), benliğin fiziksel, davranışsal, toplumsal ve psikolojik yönlerinin benzer aşamalardan geçtiğini öne sürmüşlerdir Akt. Hortaçsu, N. (2012).

Fiziksel Benlik Algısı (Physical self-Perception)

Benlik yapısının çok yönlü yapısı içerisinde yer alan Fiziksel benlik algısı giderek önem kazanan ve çocukluktan başlayarak fiziksel çevremizle ilişki kurmada, uzmanlaşma yeteneğimizin gelişiminde ve sağlıklı gelişmemizde önem taşır.

Fiziksel benlik algısı Psikomotor boyutta bireyin kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Fox, 1990b) Akt. Aşçı F, H, (2004).

Fiziksel Benlik Algısı kişinin kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularını kendisi tarafından değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Aslan D. (2004).



Şekil 1. Hiyerarşik Fiziksel algılama modeli.Fox and Corbin (1989)

BEDEN EĞİTİMİ

"Kişiyi fikren, bedenen ve ruhsal açıdan olgunlaştıran, geliştiren, en fazla faydayı en az yorgunluk ile sağlayan, oyun, spor ve jimnastik faaliyetlerini içine alan bilim dalıdır."

Doğumla başlayan ve ölüme kadar süre gelen insan hareketleri, basit refleksif hareketlerden başlayıp kompleks refleksif hareketlere doğru gelişimi izler(Özyürek ve ark. 2015).

18. yüzyılda eğitim ile ilgili yapılan reform hareketleri içerisinde sportif hareketlerinde yer alması, reform öncülerinden olan Broadmann sayesinde gerçekleşmiştir.

19. Yüzyıl içerisinde ise hareket eğitimine verilen önem her zaman ilerlemeye devam etmiş ve bebeklik döneminde başlayan hareket eğitimi, daha sonra beden eğitimi ile devam etmektedir.(Yürek, 2017).

Hareket eğitimi, bireyin bedenini ve hareketlerinin farkına varması ile başlayarak, daha karmaşık hareketler üreterek devam eder ve dikkat etme, odaklanma gibi temel yetenekleri geliştirmede kullanılır.

Bireyin beden gelişiminin, kendine ait hazırlanmış hareket eğitimi programları ile daha iyiye gidebilmesi mümkündür: Görsel, dokunsal ve duyuşsal algıların erken yaşlarda geliştirilmesi özellikle çocuklar için oldukça önemlidir.

Çocuğun akademik başarısı için semboller ve şekillerin algılanması, bunun yanında benzerliklerini ve farklılıklarını ayırt edebilmesi en önemli ve kritik noktalardır

Çocukluk dönemini sağlıklı bir şekilde geçiren birey, yaşının ilerlemesi ile birlikte diğer gelişim dönemlerini de sağlıklı ve sağlam temeller üzerine kuracaktır.

Gelişime katkı sağlayan beslenme, sevilme, güven içerisinde olma gibi ihtiyaçlarının yanı sıra çocuk yaşta başlayan sağlıklı oyun oynama ve hareket etmenin izlediği beden eğitimine de gereksinimi vardır.

Beden eğitimi ve spor, bireyin ilk temel hareketlerinde yer almaktadır. Bunlar yürüme, koşma, tırmanma, çömelme, dönme, yuvarlanma, aşma, asılma, engel atlama gibi hareketlerdir.

Teknolojik tuzaklar içerisinde yer alan bilgisayar oyunları ve televizyon, çocukları kendilerine bağımlı hale getirerek postür bozukluklarına, hareketsizlikten kaynaklı hastalıklara ve obeziteye doğru giden problemlerle karşı karşıya bırakmaktadır.

Bu sebeptendir ki beden eğitiminin, çağın hem fırsatı hem de tuzağı olan teknolojik materyallere çocuğun kendini hapsetmesini önlemesine yardım edecektir .

Hareket etme ihtiyacı eğlenceli ve eğitici oyunlar ve yanında keyif alma, sosyalleşme gibi pek çok sebebi içerisinde barındırarak beden eğitimi ve spor sayesinde karşılanır.

Eğitim ve öğretim yöntemlerine yeni bir bakış açısı getiren çoklu zeka kuramı, bireylerin var olan ancak keşfedilmemiş yetenek ve becerilerini ortaya çıkarıp geliştirmeyi hedeflemiştir.

Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Fiziksel Etkileri

- Kas hacmini artırır,
- Yağ miktarını azaltır,
- Beden ağırlığında azalmaya neden olur,
- Kalori tüketimini artırır,
- Bazal metabolizmayı hızlandırır,
- İnsulin duyarlılığı, hdl/ldl kolesterol oranını dengeler,
- Kronik hastalıkların önlenmesi ve rehabilitasyonu sağlar,
- Obeziteyi önler,
- Bazı sağlık problemlerinin oluşma riskini azaltmak için bağışıklık sistemini güçlendirir,
- Solunum, dolaşım, kas ve iskelet sistemlerini olumlu yönde etkiler ve geliştirir,
- Kuvvet, dayanıklılık, esneklik gibi kondisyonel özellikleri geliştirir (Wadden 2003, Açıkada, 2009).

Bilişsel Etkileri

- İnsanın duyumlar yoluyla gelen uyarıcıları algılaması, kavramlaştırması ve bunları düşünmesi sonucu sorunlarını çözmesini sağlayan beyinsel güçtür. (Anderson, 1980),

- Bilişsel gelişim ise, bu gücün işlevlerini yerine getirebilecek niteliğe ulaşmaktır. (Başaran, 2005).
- Kuralların öğrenilmesi,
- Sağlık ve vücut kavramı,
- Liderlik,
- Cesaret,
- Kendine yetme,
- Başkalarına yardım etme,
- Doğru-yanlış arasındaki ilişkiyi öğrenme,
- Entellektüel gelişim,
- Yaşam boyu sürebilecek alışkanlıklar ve davranışlar kazanma (Açıkada, 2009)

Duygusal Etkileri

- Haz alma ve bireyleri mutlu etme,
- Stresle başa çıkma,
- Monotonluktan kurtulma,
- Kendini mutlu hissetme, gevşeyip rahatlama,
- Başarma hazzı ve duygusunu hissetme,
- Kendine güvenme,
- Kişilik gelişimi,
- Duygu ve düşüncelerin doğru ifade edilmesi,
- Becerilerin farkındalığı,
- Duygularını kontrol edebilme (Akça 2012; Açıkada,2009)

Sosyal Toplumsal Etkileri

- Bireysel adaptasyon,
- Takım uyumu,
- Başarı ve performans ilişkisi,
- Sosyal imaj,
- Kimlik edinme,
- Tanınma,
- Disiplin,
- Temel sosyo-kültürel değerlerin tanınması
- Sosyal uyum ve kabul görme (Bek, 2008;Açıkada,2009)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Fiziksel aktiviteler bireylerin benlik kavramının olumlu gelişimi için ortam hazırlar. Fiziksel aktiviteler kişilerin fiziksel, bilişsel, devinişsel ve duygusal gelişimine katkıda bulunur ve bireylerde sorumluluk alma alışkanlığı kazandırarak sağlıklı, mutlu ve başarılı bir yaşam elde edilmesine yardımcı olur.

Yapılan bütün araştırmalar; benlik kavramının olumlu yönde gelişiminde, hareketin, sporun kısaca fiziksel aktivitenin önemini açıkça ortaya koymaktadır.

Spor, ilk başta çok önemli bir kitle eğitim vasıtasıdır. Spor, insan bedenini fizikî yönüyle geliştirdiği gibi oyunlar, hareketler, yarışmalar vasıtasıyla aynı zamanda insan psikolojisini, davranış niteliğini ve psişik yapısını belirleyen yeni bir bilim dalıdır (Güven, 2006).

Beden eğitimi ve sporun, çoklu zekâ kuramı içerisinde bulunan tüm zekâ türlerine olumlu etkisi bulunmaktadır. Bedenen sağlıklı bireylerin, aklını verimli kullanan, duygularını kontrol edebilen ve sosyal becerileri iyi olan bireyler olduğu söylenebilir. Beden eğitimi ve sporun, çoklu zekâ gelişimine olan katkısı araştırmalara konu olmuş ve pek çok çalışmada desteklediğine yönelik bulgular elde edilmiştir.

Kul ve ark. (2014) beden eğitimi bölümüne girmek isteyen öğrencilerin çoklu zekâlarını ölçmüşlerdir. Beden eğitimi bölümünü kazanan öğrencilerin kazanamayan öğrencilere göre kinestetik zekâ ve sosyal-kişilerarası zekâ düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit etmişlerdir.

Birbirleri ile bağlantılı olan çoklu zekâ kuramı ve beden eğitimi ve spor, bireylerin yetkin oldukları zekâ alanlarını daha verimli kullanmayı öğrenmeleri ve hem bunları, hem de diğer zekâ alanlarını geliştirmeleri için bireyler desteklenmelidir.

Piaget çocuk oyunlarının çocuğun zihinsel gelişim süreci içinde önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmiştir.

Genel hatlarıyla düşünüldüğünde benlik gelişiminin fiziksel aktivite ile doğrudan ilişkisinin olduğu, bireyin fiziksel, sosyal, devinişsel, toplumsal ve duygusal gelişimi için çok önemli bir olgu olduğu söylenilebilir.

Öneriler

- Egzersizin zihinsel gelişime olumlu etkilerinin yanı sıra, çocuğa eğitimsel, fiziksel pek çok katkısı olduğu konusunda toplumun, özellikle de ailelerin bilinçlendirilmesi gerekmektedir.
- Çocuklar için doğal öğrenme ortamı olan fiziksel aktivite ve oyun, sosyal becerileri geliştirmeye yönelik etkinliklerle bütünleştirerek kullanabilir. Tüm bu bilgilere dayanarak, oyun ve sporun çocuğun yaşamında vazgeçilmez öğeler olduğu ifade edilebilir.

- Çocukların en önemli ihtiyacı olan hareket ve fiziksel etkinlikler ihmal edilmemelidir.
- Fiziksel aktiviteler bireylerin benlik kavramının olumlu gelişimi için ortam hazırlar.
- Fiziksel aktivite bireylerde var olan ve keşfedilmemiş yeteneklerinin açığa çıkması için bir aracı olarak kullanılabilir.

Bu bilgiler ışığında fiziksel aktivite ve bununla bağlantılı etkinliklerin sağlıklı bir toplumun ortaya çıkması için gerekli olduğu, özellikle gelişim çağındaki çocuklara bu etkinliklerin yaptırılması ve uygun ortamın sağlanması gerekliliği çalışmamızın önerisi olarak ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

1. Açak, M. (2006). Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.
2. Akça, G. (2005). Modernden Postmoderne Kültür ve Kimlik, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 15, 1-24.
3. Anderson, A. & Anderson, B. (1990). Toward a substantive theory of mother-twin attachment. The American Journal of Maternal Child Nursing, 15, 373–377.
4. Aslan D. Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. STED 2004; 13(9): 326-329.
5. Aşçı F. H. (2004). Benlık Algısı Ve Egzersız. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe. 2004, 15 (4), 233-266.
6. Bacanlı, H. (2006). Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
7. Becker-Stoll, F., Fremmer-Bombik, E., Wartner, U., Zimmermann, P., & Grossmann, K. E. (2008). Is attachment at ages 1, 6 and 16 related to autonomy and relatedness behavior of adolescents in interaction towards their mothers?. International Journal of Behavioral Development, 32(5), 372-380.
8. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 84(4), 822.
9. Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 408-430.
10. Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance and enhancement of the selfconcept in children. In J. Suls & A. Greenwald (Eds.), Psychological perspectives on the self (Vol. 3, pp. 136-182). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
11. Hortaçsu, N. (2012). İnsan ilişkileri. Ankara: İmge kitabevi.
12. Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2014). Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş (16. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.
13. Özyürek, A., Begde, Z., Özkan, İ. ve Yavuz, N. F. (2013). Okul öncesi öğretmenlerinin bakış açısına göre ailedeki yaşlı bireylerin ebeveyn tutumları ve çocuk davranışları üzerindeki etkisi, VII.Ulusal Yaşlılık Kongresi, s.273-278. 23-25 Mayıs, Karabük

14. Yanbastı G. Kişilik Kuramları, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi 2. Baskı, 1996.
15. Zorba, E., & Kuter, M. (2006). Fiziksel Aktivite. Sağlıklı Yaşam Ve Yerel Yönetimler Sempozyumu Eskişehir.
16. https://www.rafinera.com/blog/diyetisyen-kosesi/fiziksel-aktivite-egzersiz-ve-spor-kavramlari

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM KALİTESİ VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Erdal ZORBA1* Mutlu TÜRKMEN2 Hayri AKYÜZ3** İsmail KARATAŞ4****

**Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Rekreasyon*

***Doç. Dr., Bartın Üniversitesi, Rekreasyon*

***Arş. Gör., Bartın Üniversitesi, Rekreasyon*

***Arş. Gör., Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kalitesi ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 706 (467 erkek ve 239 kadın) kişi katılmıştır. Araştırmada, araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Fidaner ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan "Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu: YKÖ" ve Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği Kısa Formu: YDÖ" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerine göre, yaşam kalitesi ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularında; t-Testi sonuçlarında "cinsiyet" değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Korelasyon testi sonuçlarında "yaş" değişkenine göre YKÖ ve YDÖ toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak, ANOVA testi sonuçlarında "bölüm" değişkenine göre YDÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bölüm değişkenine göre bu anlamlı farklılık "spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitimi", "antrenörlük eğitimi ve rekreasyon" bölümleri arasındadır. Bu farklılıklar sırasıyla "beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "antrenörlük eğitimi" ve "antrenörlük eğitimi" lehinedir. Korelasyon testi sonucunda "aile geliri" değişkeni ile YKÖ toplam puanları ve "çevre" alt boyutunda pozitif yönde ve düşük düzeyde

anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). “Kişisel gelir” değişkeni ile YKÖ ve YDÖ toplam puanları ve YKÖ “genel sağlık”, “psikolojik”, “çevre”, “sosyal ilişkiler” alt boyutlarında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Buna karşılık “günlük boş zaman süresi” değişkenine göre YKÖ ve YDÖ toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05). Son olarak, YKÖ ve YDÖ toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Sonuç olarak; katılımcıların yaşam kalitelerinin artmasıyla yaşam doyum düzeyleri de artış göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu

Jel Kodları: M10, D80

THE PURPOSE OF THIS RESEARCH IS TO EXAMINE THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SCHOOL

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the relationship between the school of physical education and sports students’ levels of life satisfaction and life quality according to some demographic variables. 706 (467 men and 239 women) people studying at Bartın University The School of Physical Education and Sports participated in the research. In the research, “Personal Information Form” prepared by researchers, developed by the World Health Organization and Turkish adaptation was made by Fidaner et al. (1999) “Quality of Life Scale Short Form: QLS” and developed by Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) and Turkish adaptation was made by Dağlı and Baysal (2016) “The Satisfaction with Life Scale Short Form: SLS” was used. In the analysis of the data; according to the demographic characteristics of the participants, t-test and ANOVA to investigate the differences between levels of life satisfaction and life quality; Pearson Correlation test was applied to examine relations between variables. In the findings of the research; there was no significant difference in the t-test results according to the “gender” variable (p>0,05). There was no significant relationship between QLS and SLS total score averages according to “age” variables in the correlation test results (p>0,05). However, there was a significant difference in SLS total scores according to the “department” variable in the ANOVA test results (p<0,05). According to the department variable, this significant difference is between “sports management and physical education and sports teaching”, “sports management and coaching education”, “coaching education and recreation”. These differences are in favor of “physical

education and sport teaching", "coaching education" and "coaching education" respectively. In the correlation test results, there was a significant positive and low level relationship between the "family income" variable with the QLS total scores and in the "environment" sub-dimension ($p<0,05$). There was a significant positive and low level relationship between the "personal income" variable with the total scores of SLS and QLS and in the sub-dimensions of QLS "general health", "psychological", "environment", "social relations" ($p<0,05$). In contrast, there was no significant relationship between the mean scores of SLS and QLS according to the variable "daily leisure time" ($p>0,05$). Finally, there was a significant positive and moderate level relationship between the SLS and QLS average of total points ($p<0,05$). As a result; the level of life satisfaction increases as the quality of life of the participants increases.

Keywords: The School of Physical Education and Sports, Quality of life, Life Satisfaction

GİRİŞ

Yaşam, kalite (nitelik) ve kantite (nicelik) olarak iki boyutta değerlendirilebilmektedir. Yaşamın kantitesi ya da niceliği, hayatın süresi olarak tanımlanabilir, ancak kalitesi ise bireyin içinde bulunduğu fiziki çevre ve sosyoekonomik durum gibi birçok faktörü içine alan çok boyutlu bir kavramdır. Yaşam kalitesi ise gelir durumu, çevre şartları, özgürlük gibi birçok değişkene bağlı olan karmaşık bir kavram olup, önemli belirleyicilerinden birisi ise sağlık olmaktadır (Bilir ve diğerleri, 2005). Diğer bir ifade ile bu kavram tıp teknikleri, laboratuvar işlemleriyle ölçülen bir nicelik değil, subjektif olarak yaşatılan bir özelliktir ve aslında pahalı zevklerle doğrudan bir ilişkisi bulunmamaktadır. Yaşam kalitesinde asıl amaç kişilerin kendi fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinden ne ölçüde memnun olduklarının ve yaşamlarının bu yönleri ile ilgili özelliklerinin varlığı veya yokluğunun hangi ölçüde onları rahatsız ettiğinin belirlenmesidir. Yaşam kalitesi çeşitli terimlerle eş anlamlı sayılmaktadır. Bunlar; yaşam memnuniyeti, özsaygı, iyilik hali, mutluluk, sağlık, itibar, yaşamın önemi, fonksiyonel durum ve düzen olarak sayılabilir (Zorba, 2008). Yaşam kalitesi ile ilgili literatürdeki çalışmalara bakıldığında mevcut tanımlar şu şekilde yapılmıştır:

Yaşam kalitesi kavramı (Quality of life, QOL); kişinin yaşadığı kültür ve değer sistemleri çerçevesinde, amaçları, beklentileri, standartları ve ilgileri ile ilişkili olarak yaşamdaki pozisyonunu algılaması şeklinde tanımlanır. Geçmişten günümüze hayatın çok hızlı değişimi sonucu bireylerin yaşam kaliteleri de değişime uğramıştır (Aykın ve ark., 2018). Kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, inançları, sosyal ilişkileri ve çevresiyle ilişkisinden karmaşık bir yolla etkilenen geniş bir kavramdır (WHO, 1997). Bir diğer tanımda yaşam kalitesi, yaşam ko-

şulları içinde elde edilebilecek kişisel doyumun düzeyini etkileyen hastalıklara ve günlük fiziksel, ruhsal ve toplumsal etkilerine verilen kişisel tepkileri gösteren bir kavramdır. İçinde kültür, değer yargıları, kişinin konumu, amaçları bulunur (Güler, 2006).

Yaşam kalitesini azaltan nedenlerin başında, yaşla birlikte artan sağlık sorunları ve sağlık durumu değişkenleri akla gelir. Ancak yaşam kalitesini etkileyen pek çok neden bulunmaktadır. Bu nedenleri şu şekilde gruplandırabiliriz;

- *Bireysel Özellikler: Cinsiyet, yaş ve doğuştan getirilen bazı kalıtsal özellikler.*
- *Sosyal Değişkenler: Toplumun sosyal desteğini gösteren değişkenlerdir. Kişinin kendini güvende hissetmesi, yaşadığı toplumda izolasyona maruz kalmaması, saygınlığının sağlanması gibi çok geniş değişkenleri içermektedir.*
- *Ekonomik Değişkenler: Kişinin emeklilik döneminde insani koşullarda yaşamını sürdürecek düzeyde geçimini sağlayacak bir gelir varlığı ve bu gelirin sürekliliğidir.*
- *Psikolojik Değişkenler: Kişinin genel mutluluk ve doyum duygularının yer aldığı değişkenlerdendir.*
- *Sağlık Durumu Değişkenleri: -*
- *Çevresel Değişkenler: Kişini yaşadığı fiziksel çevrenin, kişinin hareket kabiliyetini ve sağlık durumunu iyileştirici şekilde düzenlenmesi yaşam kalitesini olumlu derecede etkilemektedir (Keskinoğlu, 2010).*

Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamına ilişkin sahip olduğu genel yargı ve değerlendirmeler olarak tanımlanmaktadır. Öznel bir nitelik taşıyan yaşam doyumu yargılarının oluşmasında, bireyin kendi durumunu uygun bir standart olduğunu düşündüğü durumlarla karşılaştırması rol oynamaktadır (Diener ve ark., 1985). Bu standartlar, bireyin iyi bir yaşam için belirlediği kendi ölçütleri olabildiği gibi, yaygın olarak önem verilen genel yargılardan da oluşabilmektedir. Ayrıca, bireyin kendi farklı yaşam alanlarında "başarı" kazanabilmek için daha farklı standartları benimsemesi de söz konusu olabilir. Bu nedenle, bireyin belirli bazı yaşam alanlardaki doyumlarından çok, yaşamına ilişkin genel yargılarını değerlendirmenin daha önemli olduğu vurgulanmaktadır (Pavot ve Diener, 1993).

Literatür bilgileri ışığında bu araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kalitesi ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Araştırmada, araştırma amaçlarına uygun olarak "Tanımlayıcı (Betimsel) ve İlişkisel Tarama Modeli" kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 706 (467 erkek ve 239 kadın) kişi katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu cinsiyet, yaş, bölüm, aile geliri, kişisel gelir ve boş zaman süresi gibi değişkenlerden oluşmaktadır.

Yaşam Kalitesi Ölçeği: Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR) Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş bir formdur. Amaç, kişinin iyilik halini ölçmek ve kültürler arası kıyaslamalar yapabilmektir (Fidaner ve diğerleri, 1999a: Fidaner ve diğerleri, 1999b). 100 sorudan oluşan, WHOQOL-100 ölçeğinin kısa formudur. WHOQOL-100'den 24 bölümün her biri için birer soru alınmış, genel sağlık ve yaşam kalitesine ilişkin iki soru eklenmiştir. Türk Toplumuna uyarlanması adına 1 soru daha eklenmiştir. 27. soru ulusal sorudur. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlilik çalışmaları 1999 yılında Fidaner ve diğerleri tarafından gerçekleştirilmiştir. 4 farklı faktörde yaşam kalitesini sorgulamayı sağlar. Faktörlerin birbirinden bağımsız yaşam kalitesini ifade ettiği düşünülerek ayrıştırılmıştır. Bu faktörler;

1. *Faktör:Bedensel sağlık*
2. *Faktör:Psikolojik sağlık*
3. *Faktör:Sosyal ilişkiler*
4. *Faktör: Çevresel sağlık alanıdır.*

Alan puanları 4-20 arasında hesaplanmaktadır. Puan arttıkça yaşam kalitesi de artmaktadır (Oliver, 1997).

Yaşam Doyum Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği: YDÖ" kullanılmıştır. Ölçeğin madde sayısı az olmakla birlikte, orijinalini geliştiren Diener ve arkadaşları (1985: 72) ölçeğin güvenirlik katsayısını .87, bulmuştur (Pavot et al., 1991: 149- 161). Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirlemiştir. Toplam beş maddeden oluşan "Yaşam Doyum Ölçeği" 7'li Likert tipinde

derecelendirilmiş, (1) "Kesinlikle Katılmıyorum" ve (5) "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır (Yetim, 1991).

Veri Analizi

Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerine göre, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır.

Bu bölüm anket formundan elde edilen bulguları içermektedir. Veriler SPSS programında analiz edilip tablo haline getirilmiş ve yorumlanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	**n**	**%**
Kadın	239	33,9
Erkek	467	66,1
Bölüm		
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	204	28,9
Antrenörlük Eğitimi	233	33
Spor Yöneticiliği	65	9,2
Rekreasyon	204	28,9

Katılımcıların yüzde %33,9'unu kadın, %66,1'ini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %28,9'u Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %33'ü Antrenörlük Eğitimi, %9,2'si Spor Yöneticiliği ve %28,9'u Rekreasyon bölümünde öğrenim görmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Ortalama Sonuçları

Değişken	**N**	$\overline{x}$	**S**
Yaş	706	20,71	1,97
Aile Geliri	706	2542,62	1259,72
Kişisel Gelir	706	725,55	357,33
Günlük Boş Zaman Süresi	706	5,52	2,43

Katılımcıların yaş ortalamaları 20,71; aile geliri ortalamaları 2542,62 TL; kişisel gelir ortalamaları 725,55 TL ve boş zaman süresi ortalamaları 5,52 saattir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bağımsız İki Örnek t-Testi Sonuçları							
	Cinsiyet	**N**	**X**	**Ss**	**t**	**sd**	**p**
YDÖ	Kadın	239	4,6577	1,39778	,349	704	,597
	Erkek	467	4,6180	1,45059			
Genel Sağlık	Kadın	239	3,4895	,75516	-,683	704	,597
	Erkek	467	3,5332	,82638			
Bedensel Sağlık	Kadın	239	3,5081	,58807	,809	704	,743
	Erkek	467	3,4696	,60354			
Psikolojik	Kadın	239	3,4421	,62006	,232	704	,555
	Erkek	467	3,4308	,61317			
Çevresel	Kadın	239	3,3561	,60349	,268	704	,313
	Erkek	467	3,3436	,58017			
Sosyal İlişkiler	Kadın	239	3,4449	,81053	,249	704	,339
	Erkek	467	3,4290	,80229			
YKÖ	Kadın	239	3,4344	,52486	,361	704	,355
	Erkek	467	3,4191	,53268			

Tabloya göre katılımcıların yaşam doyum ölçeği puan ortalamaları, yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları ve yaşam kalitesi ölçeği puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre YDÖ ve YKÖ Korelasyon Testi Sonuçları							
	YDÖ	**Genel Sağlık**	**Bedensel Sağlık**	**Psikolojik**	**Çevresel**	**Sosyal İlişkiler**	**YKÖ**
Yaş	,034	-,034	,027	,066	,004	,029	,028

Tabloya göre, "yaş değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları" arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda herhangi bir anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. YDÖ ve YKÖ ile Bölüm Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
YDÖ	Gruplar arası	38,993	3	12,998	6,486	,000	Yön.-Öğrt.* Yön.-Ant.* *Ant.-Rek.
	Gruplar içi	1406,829	702	2,004			
Genel Sağlık	Gruplar arası	2,267	3	,756	1,174	,319	
	Gruplar içi	451,993	702	,644			
Bedensel Sağlık	Gruplar arası	,359	3	,120	,334	,801	
	Gruplar içi	251,927	702	,359			
Psikolojik	Gruplar arası	,855	3	,285	,753	,521	
	Gruplar içi	265,876	702	,379			
Çevresel	Gruplar arası	,365	3	,122	,351	,789	
	Gruplar içi	243,191	702	,346			
Sosyal İlişkiler	Gruplar arası	1,605	3	,535	,826	,480	
	Gruplar içi	454,743	702	,648			
YKÖ	Gruplar arası	,489	3	,163	,579	,629	
	Gruplar içi	197,337	702	,281			

Tabloya göre, bölüm değişkeni ile YDÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bölüm değişkenine göre bu anlamlı farklılık "spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitimi", "antrenörlük eğitimi ve rekreasyon" bölümleri arasındadır. Bölüm değişkenine göre bu anlamlı farklılık "spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitimi", "antrenörlük eğitimi ve rekreasyon" bölümleri arasındadır. Bu farklılıklar sırasıyla "beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "antrenörlük eğitimi" ve "antrenörlük eğitimi" lehinedir.

Tabloya göre, "aile geliri değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları" arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda; YKÖ çevresel ($r= ,096*$, $p<0,05$) alt boyutu ve YKÖ toplam puan ortalamalarında ($r= ,086*$, $p<0,05$) istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Aile Geliri Değişkenine Göre YDÖ ve YKÖ Korelasyon Testi Sonuçları

	YDÖ	Genel Sağlık	Bedensel Sağlık	Psikolojik	Çevresel	Sosyal İlişkiler	YKÖ
Aile Geliri	,068	,070	,062	,066	,096*	,043	,086*

Tablo 7. Katılımcıların Kişisel Gelir Değişkenine Göre YDÖ ve YKÖ Korelasyon Testi Sonuçları

	YDÖ	Genel Sağlık	Bedensel Sağlık	Psikolojik	Çevresel	Sosyal İlişkiler	YKÖ
Kişisel Gelir	,085*	,081*	,059	,102**	,136**	,102**	,120**

Tabloya göre, "kişisel gelir değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları" arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda; YDÖ toplam puan ortalamalarında, YKÖ genel sağlık, psikolojik, çevresel, sosyal ilişkiler alt boyutlarında ve YKÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Boş Zaman Süresi Değişkenine Göre YDÖ ve YKÖ Korelasyon Testi Sonuçları

	YDÖ	Genel Sağlık	Bedensel Sağlık	Psikolojik	Çevresel	Sosyal İlişkiler	YKÖ
Boş Zaman Süresi	-,039	-,055	,011	-,023	,005	,020	-,004

Tabloya göre, "boş zaman süresi değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları" arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda herhangi bir anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların YDÖ ve YKÖ Korelasyon Testi Sonuçları						
	Genel Sağlık	Bedensel Sağlık	Psikolojik	Çevresel	Sosyal İlişkiler	YKÖ
YDÖ	,395**	,352**	,403**	,446**	,360**	,477**

Tabloya göre, "YDÖ puan ortalamaları ile YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları" arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda YKÖ tüm alt boyutları ve toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların yaşam doyum ölçeği puan ortalamaları, yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları ve yaşam kalitesi ölçeği puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgumuzu destekleyen benzer bir çalışmada Annak (2005) yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında yaşam kalitesinin fiziksel sağlık alanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediğini bulunmuştur. Başka bir çalışmada Tuzgöl-Dost (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerine yapmış olduğu çalışmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit etmiştir ve cinsiyete göre bakıldığında kızların yaşam doyumu düzeyinin erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tuzgöl-Dost (2007)'un bu bulgusu çalışmamız bulgusunu desteklememektedir. Yaş değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda herhangi bir anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Bölüm değişkeni ile YDÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bölüm değişkenine göre bu anlamlı farklılık "spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitimi", "antrenörlük eğitimi ve rekreasyon" bölümleri arasındadır. Bölüm değişkenine göre bu anlamlı farklılık "spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitimi", "antrenörlük eğitimi ve rekreasyon" bölümleri arasındadır. Bu farklılıklar sırasıyla "beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "antrenörlük eğitimi" ve "antrenörlük eğitimi" lehinedir. Yaşam doyumu bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmelerini içermektedir. (Diener ve Suh, 1997). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin bilişsel anlamda spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümü öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olmaları ile açıklanabilir.

Aile geliri değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda; YKÖ çevresel alt boyutu ve YKÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bulgumuza göre katılımcıların aile gelirlerinin artması ile yaşam kalitesi seviyelerinin de arttığı söylenebilir. Nitekim gelir bireylerin yaşam kalitesini etkileyen önemli unsurlardan bir tanesidir. Literatürde yer alan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda çalışmamız bulgusuyla benzer yöndeki bulgular incelendiğinde, Kızılırmak (2014) hemşireler üzerine yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında ekonomik durumun yaşam kalitesini etkilediğini bulmuş ve ekonomik durumunu düşük olarak değerlendiren hemşirelerin yaşam kalitelerinin, orta/yüksek olarak değerlendiren hemşirelere göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

Kişisel gelir değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda; YDÖ toplam puan ortalamalarında, YKÖ genel sağlık, psikolojik, çevresel, sosyal ilişkiler alt boyutlarında ve YKÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kişisel gelirin artması ile birlikte öğrencilerin hem yaşamdan elde ettikleri doyumun hem de yaşam kalitesi düzeylerinin arttığı bu bulgu doğrultusunda söylenebilir. Boş zaman süresi değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda herhangi bir anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

YDÖ puan ortalamaları ile YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda YKÖ tüm alt boyutları ve toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bulgumuza göre katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri arttıkça yaşam doyum düzeylerinin de arttığı, yaşam doyum düzeyleri azaldıkça yaşam kalitesi düzeylerinin de azaldığı söylenebilir. Sonuç olarak; katılımcıların yaşam kalitelerinin artmasıyla yaşam doyum düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

1. Annak, B.B. (2005). Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
2. Aykın, A.G., Öztürk, M.A., Bilir, F.P. (2018). Examination of the Effects of Cigarette and Alcohol Use Status on Physical Activity Levels and Quality of Life of Course Attendees of Public Education Center (Example of Antalya Province). The Online Journal of Recreation and Sport, S:7, 1-8.
3. Bilir, N., Özcebe, H., Vaizoğlu, S. A., Aslan, D., Subaşı, N. ve Telafar T. G. (2005). Van ilinde 15 yaş üzeri erkeklerde sf-36 ile yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 25, 663-668.
4. Diener, E. and Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. Social Indicators Research, 40, 189–216.
5. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (19), 71-75.
6. Fidaner, H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Eser, E. ve Göker, E. (1999a). Psychometric properties of WHOQOL-100 and WHOQOL-BREF. *3P Dergisi*, 7(Ek 2), 23-40.
7. Fidaner, H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Eser, E. ve Göker, E. (1999b). Measure of quality of life WHOQOL-100 and WHOQOL-Bref. *3P Dergisi*, 7(Ek 2), 5-13.
8. Güler, D. (2006). Mastalji, Yaşam Kalitesi ve Depresyon, Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği, İstanbul, 64-65.
9. Keskinoğlu, P. (2010, 25-27 Mart). Yaşam kalitesini etkileyen nedenler. 3. Ulusal Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresinde sunuldu, İzmir.
10. Kızılırmak, M. (2014). Hastanede Çalışan Hemşirelerin Depresyon ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
11. Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
12. Oliver, M. (1997). WHOQOL-Bref. University of Washington Seattle, United States of America, United States Version, 5-31.
13. Pavot, W. and Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. Psychological Assessment, 5 (2), 164-172.
14. Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. and Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Wellbeing Measures. Journal of Personality and Assessment, 57(1), 149-161.
15. Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2) 22. Sayı.
16. World Health Organization. (1997). The world health organization quality of life instruments (The whoqol-100 and the whoqol-bref). Whoqol Measuring Quality of Life, Programme on Mental Health Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse.
17. Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
18. Zorba, E. (2008, 23-25 Ekim). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunuldu, Bolu.

DOĞA SPORLARIYLA İLGİLENEN BİREYLERİN YAŞAM AMAÇLARI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kadir YILDIZ* **Pınar GÜZEL**** **Ercan POLAT*****

ÖZET

Giriş: Yaşam amacı, bireylerin toplumsal süreçte çeşitli alanlara yönelik eğilimlerinin olması durumudur. Yaşam doyumu kavramı ise bireyin genel olarak kendini iyi hissetmesi olarak ifade edilmektedir (Aydıner, 2011). Dolayısıyla doğada yapılan aktivitelerin yaşam doyumu üzerinde önemli etkileri olabileceği düşünülebilir.

Amaç: Bu araştırmada, doğa sporları yapan bireylerin yaşam doyumları ve yaşam amaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Metot: Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama deseni ile yapılandırılmıştır. Araştırma grubu, Manisa ilinde doğa sporları etkinliklerine katılan 245 (82 Kadın, 163 Erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Aydıner (2011) tarafından geliştirilen Yaşam Amacı Ölçeği ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normallik sınamasında basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle t test ve pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Elde edilen verilerin analizi neticesinde doğa sporlarına katılan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Independent t testi analiz sonuçlarına göre yaşam amaçları alt boyutlarından maddi kazanç boyutunda erkekler lehine; sosyal sorumluluk boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kadın doğa sporcularının kişilerarası duyarlılık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca katılımcıların yaşam doyumlarının, gelir ve yaşam amaçları ölçeği alt boyutlarından kişisel gelişim, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk ve bireysel farkındalık arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

*Dr. Öğr. Üyesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, kadiryildiz80@hotmail.com

**Doç. Dr., Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, pnrgüzel@yahoo.com

***Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, ercihanpolat@hotmail.com

Sonuç olarak, günümüzde hızlı bir şekilde büyüyen kentleşme, bireylerin doğal ortamlara karşı ilgisini arttırmaktadır. İş yaşamının karşımıza çıkardığı stres ve baskı ortamı bireylerin yaşam amaçlarında ve hayata bakış açılarında farklılıklara yol açmaktadır. Yaşam doyumlarını sağlayan bireylerin katıldıkları etkinlik türüne göre yaşam amaçlarını şekillendirdikleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Amaçları, Yaşam Doyumu, Doğa Sporları.

Jel Kodları: M10, D80

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE GOALS AND LIFE SATISFACTION OF INDIVIDUALS ENGAGED IN OUTDOOR SPORTS

ABSTRACT

Introduction: The purpose of life is a state of a set of affections of individuals towards some certain fields within a societal process. Life satisfaction on the other hand is defined as a state of general wellbeing as expressed by individuals themselves (Aydıner, 2011). Thus, outdoor activities are likely to have major positive important effects on life satisfaction.

Aim: In this study we aimed to examine the relationship between life satisfaction and life of goals of individuals who engaged in outdoor and nature sports.

Method: The research was structured with descriptive and relational research model. The research group is composed of 245 (82 Female, 163 Male) participants who participated in outdoor sports in Manisa. The Life Goal Scale developed by Aydıner (2011) and the Life Satisfaction Scale the Turkish reliability and validity of which was done by Köker (1991) were used as data collection tools in the survey. In the examination of the normality of the given data kurtosis and skewness values were used. Since the data showed normal distribution t test and pearson corelation analysis was done.

Findings After the analysis of the given data, it was found out that life satisfaction level of the participants who engaged in outdoor sports was high. According to the Independent t test results, among the life goals sub dimensions financial gain showed statistically meaningful differences for male participants, and social responsibility sub dimension showed statistically meaningful differences for female participants. Female athletes are likely to have higher levels of interpersonal sensitivity. Besides, a low positive correlation was found among personal development, physical appereance, social responsibility and individual awareness within the financial gain and social responsibility sub dimension of life satisfaction of the participants.

As a result of the sharp increase in urbanization is major effect of increasing interest in nature of the individuals. The work stress and the pressure creates people look differently to Life goals and life satisfaction differ among individuals since the work stress and pressure differ from person to person. People who ensure their life satisfaction are likely to shape their life goals according to the activity type they engage in.

Keywords: Life Goals, Life Satisfaction, Outdoor Sports

GİRİŞ

Günümüzde spor aktiviteleri, özellikle gençler arasında hem fiziksel hem de ruhsal iyileşmenin geliştirilmesi noktasında uzun vadeli faydalara sahiptir. Serbest zamanı değerlendirme her ne kadar yaşam biçimi olarak görülse de, spor kavramı özünde futbol başta olmak üzere basketbol, voleybol, hentbol ve atletizm gibi modern rekabetçi disiplinleri kapsayacak şekilde algılanmaktadır. Bu disiplinler haricinde günlük yaşantımızın fizyolojik, psikolojik ve toplumsal yoğun baskısından kurtulabilmek için sporla ilgili bir dizi fiziksel ve kültürel aktiviteye gereksinim duyulmaktadır (Bergsgard vd., 2018). Bireylerin gereksinim duydukları bu aktiviteler, profesyonel spordan farklı öncelikli olarak farklı deneyimler sağlayıcı, dinlenme ve rahatlama ihtiyacını gideren doğada ortaya çıkan rekabet dışı faaliyetlere odaklanır. Özellikle yaşam kalitesinin arttırılması amacı ile toplumsal ve mesleki ödevlerin yerine getirilmesinden sonra (Tezcan, 1993) gerçekleştirilen serbest zamanı değerlendirme faaliyetleri bir yaşam biçimi halini almıştır ve yaşam doyumu sağlanmasında önemli bir anahtar olarak görülmektedir. Bu sebeple; serbest zaman faaliyetlerinin değerlendirmesinde çeşitliliğin arttırılması için toplum tabanlı program ve projelerin üretilmesi zaruri bir ihtiyaç halini almıştır. Bu açıdan serbest zaman etkinlikleri kendi felsefesini oluşturarak bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Aktif ya da inaktif bir şekilde bireylerin içinde yer aldıkları serbest zaman etkinlikleri yaşamın getirdiği çabaları da barındırarak toplumun içinde yer almalarına yardım etmekte ve birlikte yaşanabilir bir dünya inşa etmektedir (Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009; Kelly, 1990). Aktif olma hali bireyin uzun yaşam sürecine ciddi katkı yapmakta ve yaşantısının ilerleyen döneminde bu durumdan faydalanmasına yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelimleri kaçınılmaz olmaktadır.

Serbest zamanı değerlendirme biçimlerinden birisi de doğada gerçekleştirilen sportif etkinliklere katılımdır. Son yıllarda çağın getirdiği karmaşık ortam bireylerin doğaya yönelimlerini dolayısıyla da doğa sporları yapma istek ve arzularını ortaya çıkarmıştır. Doğa sporları bireyin kendi sahip olduğu bilgi, maharet ve kondisyonu ile hiçbir harici destek almaksızın, doğanın var olan olası zorluk ve risklerine karşı mücadele etme ve yaşamı sürdürme etkinlikleri şeklinde ifade edilmektedir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011; Kaplan ve Ardahan, 2013; Koçak ve

Balcı, 2010). Her ne kadar fiziksel bir etkinlik olarak görülse de aslında bu etkinliklerin bireylerin ruhsal iyileşmesinde ve yaşam doyumu sağlamalarında önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişiminde etkili bir rol üstlenen doğa sporları, doğa yürüyüşü, dağcılık, kampçılık, doğada yapılan fotoğrafiçılık vb. aktiviteler ve kaya tırmanışı gibi farklı etkinlik biçimleriyle karşımıza çıkmaktadır (Aydıngün, 1997). Rekreatif etkinlikler bağlamında doğa sporları da bireylerin yaşam doyumuna olumlu katkı sağlayan eğlenceli etkinliklerdir. Yaşam doyumu kavramına ilişkin yapılan araştırmaların; amaçsal yaklaşım (Wilson, 1967), etkinlik yaklaşımı (Csikszentmihalyi & Figurski, 1982), aşağıdan yukarı-yukarıdan aşağı yaklaşım (Kozma & Stones, 1980), ilişkilendirici yaklaşım (Schwarz & Clore, 1983) ve yargı yaklaşımı (Sirgy & Samli, 1995) çerçevesinde şekillendiği görülmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırma, mutluluğun bireylerin kendi etkinliklerinden kaynaklandığını savunan (Diener, 1984) etkinlik yaklaşımı temelinde şekillendirilmiştir. Etkinlik yaklaşımı teorisi, gerçekleştirilecek her türlü aktivite ile yaşam doyumu arasında güçlü bir ilişkinin varlığını savunmaktadır (Ardahan ve Mert, 2013). Toplumda yaşam amaçlarını erken fark eden bireylerin, yaşam amaçlarını gerçekleştirme süreçlerinin daha hızlı olabileceği ifade edilmektedir. Bu farkındalık bireylerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir (Aydıner, 2011). Kavramsal olarak yaşam doyumu, "bireylerin kendi seçtikleri ölçütlere göre yaşam kalitelerinin genel değerlendirmesi ve daha iyi yaşam kalitesine sahip olma" şeklinde tanımlanmaktadır (Shichman ve Cooper, 1984; Dağlı ve Baysal, 2016).

Genç ve orta yaş nüfusun fazla olduğu ülkemizde bireylerin sosyal gelişimlerine yönelik sosyal katılım içeren en önemli aktivitelerden birisi olarak karşımıza açık alan etkinlikleri çıkmaktadır. Doğada yapılan etkinliklere katılım bireylerin yaşam kaliteleri ve doyumları üzerinde olumlu katkılar sağlamaktadır (Kono, Kai, Sakato, & Rubenstein, 2004; Korpela, Borodulin, Neuvonen, Paronen, & Tyrvainen, 2014). Genel olarak açık alanda yapılan etkinlikler (outdoor aktiviteler) bireylerin sağlıklı yaşamaları noktasında önemli etkilere sahiptir. Ayrıca doğal ortamlarda etkileşim, doğaya maruz kalma bireylerin bireysel ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli unsurlar olarak görülmektedir (McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer, & Katula, 2000). Geçmişten günümüze doğal ortamlarda yapılan etkinliklerin bireyler üzerinde olumlu etkileri (sosyalleşme, karar verme, ruhsal dinginlik vb.) olduğu bilinmektedir (Atalay Çelebi ve Akbaba Altun, 2018; Yıldız, Güzel, Çetinöz ve Beşikçi, 2017). Bu etkiler bireylerin yaşam beklentilerinin ve amaçlarının gerçekleştirilmesi noktasında bireysel haz sağlayabilecektir.

Bireylerin toplum yaşamında beklentilerinin farklılaşması yaşam amaçları ve doyumları üzerinde de farklılıklara sebep olabilmektedir. Dolayısıyla günümüzde doğal ortamlarda yapılan etkinlikler ve bu etkinliklere katılım nedenleri, bireylerin sağladıkları faydaların sorgulanmasına sebep olmuştur. Bu duruma sebep olan unsurun bireyin yaşam döngüsü içerisindeki kişilik yapısı ve bireyin içinde bulun-

duğu durum olduğu ileri sürülmektedir (Ercan, Şar ve Şar, 2004). Gerek yaşam amaçlarının gerekse yaşam doyumunun doğa sporları ile olan etkileşimi bu iki değişkenin birbirleri arasında oluşturacağı ilişkileri incelemeyi ihtiyaç haline getirmiştir. Bu bağlamda çalışmada, doğa sporları yapan bireylerin yaşam doyumları ve yaşam amaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırma modeli ve araştırma grubu: Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu Manisa'da yer alan Doğa Sporları Kulüplerinde doğa sporları aktivitelerine katılan toplam 245 (82 Kadın, 163 Erkek) katılımcı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından düzenlenen kişisel bilgi formu ile Yaşam Doyum Ölçeği- YDÖ (Life Satisfaction Scale) ve Yaşam Amaçları Ölçeği kullanılmıştır.

Yaşam Doyum Ölçeği: Diener, Emmos, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyum Ölçeği- YDÖ (Life Satisfaction Scale) 5 maddeden oluşan 7'li likert tipi (1-Asla katılmıyorum, 7 Tamamen katılıyorum) bir yapıya sahiptir. Ölçek toplam puan üzerinden hesaplanmakta ve ölçek puanlarından minumum 5 maksimum 35 puan alınmaktadır. Ölçek genel yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Güvenirlik katsayılarına ilişkin bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Yaşam Amaçları Ölçeği: Aydıner (2011) tarafından geliştirilen Yaşam Amaçları Ölçeği, 31 maddeden oluşan 5'li likert tipi (1- Hiç, 2-Biraz, 3- Kısmen, 4-çok ve 5-çok fazla) bir yapıya sahiptir. Ölçekte ters kodlanmış ifade bulunmamaktadır. Ölçek, kişisel gelişim, maddi kazanç, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk ve bireysel farkındalık olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Tablo 1'de Yaşam Amaçları Ölçeğinin güvenirlik katsayıları verilmiştir.

Tablo 1. Yaşam Amaçları Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği güvenirlik katsayıları

Faktörler	Mevcut araştırma için Güvenirlik (α)
Kişisel gelişim	0.81
Maddi kazanç	0.83
Fiziksel görünüm	0.70
Sosyal sorumluluk	0.72
Bireysel farkındalık	0.71
Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)	0.84

Verilerin Analizi: Elde edilen verilerin analizinde SPSS 24 paket programı kullanıldı. Verilerin normalliğinin sınanmasında Basıklık ve Çarpıklık değerleri (Skewness ve Kurtosis) dikkate alındı. Verilerin kıyaslanmasında Independent T test ve Pearson Korelasyon analizi kullanıldı. Verilerin istatistiksel gösterimlerinde frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verildi. Anlamlılık düzeyi 0.05 seviyesinde kurgulandı.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel testler neticesinde ortaya çıkan bulguların gösterimlerine ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların katıldıkları doğa sporları etkinliklerine göre dağılımı

	Frekans (Sayı)	Yüzde (%)
Doğa yürüyüşü	112	45.7
Bisiklet	31	12.7
Doğa kampı	77	31.4
Oryantiring	25	10.2
Toplam	245	100

Tablo 2 de katılımcıların katıldıkları doğa sporları etkinliklerine göre yüzde frekans dağılımı verilmiştir. Tabloya göre doğa yürüyüşü katılımcıları % 45,7 (n=112) oranında, Oryantiring yapanlar ise %10,2 (n=25) düzeyindedir.

Tablo 3. Cinsiyete göre yaşam doyumu ve yaşam amaçları ölçeklerine ilişkin t testi

	Cinsiyet	n	X	S	sd	t	p
Kişisel gelişim	Erkek	163	4.32	.54	243	1.076	.283
	Kadın	82	4.40	.57			
Maddi kazanç	Erkek	163	3.21	.85	243	2.160	.032
	Kadın	82	2.97	.75			
Fiziksel görünüm	Erkek	163	3.59	.71	243	.970	.333
	Kadın	82	3.50	.64			
Sosyal sorumluluk	Erkek	163	3.90	.72	243	2.067	.040
	Kadın	82	4.09	.66			
Bireysel farkındalık	Erkek	163	4.07	.66	243	1.421	.156
	Kadın	82	4.20	.64			
Yaşam doyumu	Erkek	163	21.97	6.52	192.58	.841	.402
	Kadın	82	22.63	5.37			

Tablo 3 incelendiğinde yaşam amaçları alt boyutlarından maddi kazanç alt boyutunda erkek katılımcılar lehine; sosyal sorumluluk alt boyutunda ise kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yaşam doyumu ölçeği ve yaşam amaçları ölçeği alt boyutlarından kişisel gelişim, fiziksel görünüm ve bireysel farkındalık alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Buna göre katılımcıların cinsiyet özellikleri yaşam amaçlarının kişisel gelişim, fiziksel Görünüm ve bireysel farkındalık alt boyutunu etkilememektedir.

Tablo 4. Bazı demografik değişkenler ile yaşam doyumu ve yaşam amaçları ölçeği arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1		2	3	4	5	6	7	8
1- Yaş	r	1	,254*	-,097	,081	,001	-,033	-,036	,115
2- Gelir	r		1	,070	,101	,121	,184*	,072	,224*
3- Kişisel gelişim	r			1	-,029	,274*	,617*	,640*	,155*
4- Maddi kazanç	r				1	,589*	,047	,012	,019
5- Fiziksel görünüm	r					1	,360*	,260*	,222*
6- Sosyal sorumluluk	r						1	,623*	,241*
7- Bireysel farkındalık	r							1	,199*
8- Yaşam Doyumu Ölçeği	r								1

Tablo 4'deki analiz sonuçlarında, yaşam doyumu ile yaşam amaçları ölçeği alt boyutlarından kişisel gelişim, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk ve bireysel farkındalık arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin gelir durumları arttıkça yaşam doyumlarının da pozitif yönde orta düzeyde artış gösterdiği söylenebilir. Ayrıca yaşam doyumunun, yaşam amaçları alt boyutlarından maddi kazanç alt boyutu ile arasında ilişki çıkmaması, yaşam doyumunun maddesel unsurlara sahip olmakla kazanılamayacağı yönünde yorumlanabilir.

SONUÇ

Günümüzde serbest zamanı değerlendirme faaliyetleri toplumsal süreçte bir yaşam biçimi olarak görülmektedir ve bireylerin serbest zamanlarında kaliteli bir yaşam için düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmaları gerektiği bilinmektedir. Bu sebeple; serbest zaman etkinlik sayılarının artması ve serbest zaman değerlendirme ortamlarının genişletilmesi çeşitli program ve projelerin üretilmesi bir gereklilik haline gelmiştir (Kelly, 1990; Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009). Doğal ortamlarda gerçekleştirilen, rekreatif etkinlikler doğanın bir parçası ve katılımcı arasında etki-

leşim yaratabilen ve bireyin tamamen kendi fiziksel, sağlık, ruhsal ve sosyal çıkarları doğrultusunda yapılan serbest zaman aktiviteleri olarak tanımlanabilir (İbrahim ve Cordes, 2002). Ayrıca bireyin temel gereksinimlerinden yeme-içme ve sağlık koşullarının iyileştirilmesinin, yapılan etkinliklerin doğal ortamlara taşınmasıyla anlamda doyum sağlamış bireylerin artmasına sebep olacağı söylenebilir.

Bireylerin yaşamlarının amaçlarının belirlenmesinde ve şekillenmesinde yaşam doyumlarının önemli bir etkisi bulunmaktadır. Doğa etkinliklerine katılan bireylerin yaşam kaliteleri ve yaşam doyumlarının yüksek olduğu belirtilmektedir (Chao, 2015; Kono, Kai, Sakato, & Rubenstein, 2004; Korpela, Borodulin, Neuvonen, Paronen, & Tyrvainen, 2014). Genel olarak açık alanda yapılan etkinlikler (outdoor aktiviteler) bireylerin sağlıklı yaşamaları noktasında önemli etkilere sahiptir. Ayrıca doğal ortamlarda etkileşim, doğaya maruz kalma bireylerin bireysel ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli unsurlar olarak görülmektedir (Esentaş, Özbey ve Güzel, 2017; McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer, & Katula, 2000).

Katılımcıların yaşam amaçları ve yaşam doyumları üzerine yapılan mevcut araştırmada; yaşam amaçları ölçeği alt boyutlarından maddi kazanç alt boyutunda erkek katılımcılar lehine; sosyal sorumluluk alt boyutunda ise kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Maddi kazanç alt boyutuna erkeklerin ortalamalarının kadın katılımcılara göre yüksek tespit edildiği görülmektedir. Bu durum ataerkil yapının unsuru olan erkeklerin yaşam amaçlarını gerçekleştirme noktasında temel gereksinimlerin sağlanmasında erkeklere önemli rol yüklemektedir. Aydıner'e (2011) göre bireylerin yaşamdan doyum alması ve yaşam amaçlarını gerçekleştirmeleri için en önemli unsurlardan biri de maddi yönden doyum kazanmalarıdır. Maddi yönden bireyin doyum kazanması için kendi gizil güçlerinin farkında olması gerekmektedir. Ayrıca mevcut araştırmada kadınların sosyal sorumluluk ortalamalarının erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Aydıner'in (2011) yapmış olduğu araştırmada da benzer bulgulara rastlanılmıştır.

Cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin farklılaşmadığı görülmekle birlikte kadınların yaşam doyum ortalamalarının erkeklerden fazla olduğu görülmektedir. Bu durum ataerkil yapının olduğu toplumlarda erkeklerin iş ve aile hayatı ile sorumluluk üstlenme noktalarında kadınlara göre daha baskı altında kalmalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Yaşam doyumu ile yaşam amaçları ölçeği alt boyutlarından kişisel gelişim, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk ve bireysel farkındalık arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde Williams ve arkadaşları (2009), yapmış oldukları araştırmada, bireylerin kişisel ihtiyaçlarının yerine getirilmesinin aynı zamanda yaşam doyumu ile pozitif ilişki içerisinde olduğunu ifade etmişlerdir.

Ayrıca bireylerin gelir durumları arttıkça yaşam doyumlarının da pozitif yönde orta düzeyde artış gösterdiği söylenebilir. Doğa etkinlikleri özünde bireylerin kişilerarası iletişim, karar verme, problem çözme ve takım çalışması gibi kazanımlarıyla (Wagner & Campell, 1994) bireylerin yaşam amaçlarının şekillenmesinde önemli rol oynayabilir. Diğer bir çalışmada Polat (2016), serbest zaman etkinlikleri kapsamında gerçekleştirilen doğa sporlarının bireyler için sosyal ve kültürel etkileri olduğunu bildirmiştir. Bu etkilerin bireylerin motivasyon düzeylerini ve yaşam doyumunu etkileyebileceği öngörülmektedir.

Yaşam Amaçları Ölçeği alt boyutlarından sosyal sorumluluk alt boyutu, kişinin benmerkezcilikten uzak, toplumsal değerlere sahip çıkan bir yapı haline gelmesinde önemli etkiye sahiptir. Sanayileşme ve kentlileşme insanların kendilerini baskı ve stres ortamlarından uzaklaşmaya sevk etmektedir. Bu duruma bireylerin rekreatif etkinlikleri bağlamında yeni etkinlik ortamlara yöneltmiştir. Doğa sporları etkinliklerine katılan bireylerin grup dinamikleri, kendisinin ve başkasının sorumluluğunu üstlenebilme, kişilik gelişimini etkileme, fiziksel görünüm, bireyin kendi yaşam doyumunu sağlaması (kendini mutlu hissetmesi) gibi etkileri alan yazında yapılan araştırmalarla desteklenmektedir (Ardahan & Yerlisu Lapa, 2011; McKenzie, 2000; Wagner ve Rowland, 1992). Sonuç olarak, doğa sporlarının bireylerin sağlıklı yaşam amaçlarını gerçekleştirmenin yanı sıra, yaşam doyumlarının sağlanmasında da etkili olduğu söylenebilir. Bireylerin bireysel ihtiyaçları kadar toplumsal ihtiyaçlarının da ön planda olması, modern yaşamın stresli ortamlarında çalışma koşulları bireylerin yaşam amaçlarını farklılaştığı ifade edilebilir. Bu durum bireylerin doyum düzeylerinin yaşam amaçları çerçevesinde farklılaşabileceğini göstermektedir. Kentsel alanlarda günlük yaşamın giderek zorlaşması ve teknoloji ile etkileşimin maksimum seviyelere çıkması bireyleri kırsal açık alanlarda yaşam kalitelerini arttırdığını düşündükleri etkinliklere yöneltmiştir. Bu etkinliklerin en önemlilerinden birisi olan doğa sporları etkinliklerinin fiziksel ve ruhsal iyileşmeyi sağladığı düşünüldüğünde bireylerin yaşam tatminlerinin de bu doğrultuda artacağı ve yaşam amaçlarının bir sürdürülebilir bir kalitede tutulabileceği belirtilebilir.

KAYNAKÇA

1. Ardahan, F., & Mert, M. (2013), "Impacts of outdoor activities, demographic variables and emotional intelligence on life satisfaction: An econometric application of a case in Turkey", *Social Indicators Research*, *113*(3), 887-901. Doi.org/10.1007/s11205-012-0118-5.
2. Ardahan, F., & Yerlisu Lapa, T. (2011), "Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *8*(1), 1327-1341.
3. Atalay Çelebi, M., ve Akbaba Altun, S. (2018), "Liderlik ve Doğa Eğitimi (Yaşayarak Öğrenme)", Ankara: Gazi kitabevi.
4. Aydıner, B. B. (2011), "Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
5. Aydıngün, H. (1997), "Doğada Yaşam ve Gezi Notları", İstanbul: Yayınevi Ltd.
6. Bergsgard, N. A., Bratland-Sanda, S., Giulianotti, R., & Tangen, J. O. (2018), "Sport, outdoor life and the Nordic world: an introduction", *Sport in Society,* 1–10. doi:10.1080/17430437.2017.1390927.
7. Chao, S. F. (2015), "Outdoor activities and depressive symptoms in displaced older adults following natural disaster: community cohesion as mediator and moderator", *Aging & mental health*, *20*(9), 940-947. DOI: 10.1080/13607863.2015.1044940.
8. Csikszentmihalyi, M., & Figurski, T. J. (1982), "Self-awareness and aversive experience in everyday life", *Journal of personality*, *50*(1), 15-19. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1982.tb00742.x
9. Dağlı A., ve Baysal N. (2016), "Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1251.
10. Diener, E. (1984), "Subjective well-being", *Psychological bulletin*, *95*(3), 542-575. http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542.
11. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985), "The satisfaction with life scale", *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75.
12. Ercan, A. A., Şar, S., & Şar, A. (2004). "Edremit körfez bölgesindeki eczane eczacılarının stres kaynakları", *Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, *33*(4), 217-242.
13. Esentaş, M., Özbey, S., & Güzel, P. (2017), "Self-Awareness and Leadership Skills of Female Students in Outdoor Camp", *Journal of Education and Training Studies*, *5*(10), 197-206.
14. İbrahim, H., & Cordes, K.A. (2002), "*Outdoor Recreation, Enrichment For a Lifetime*", Second Edition, Sagamore Publishing.
15. Kaplan, A., ve Ardahan, F. (2013), "Doğa Sporları Yapan Bireylerin Profilleri, Doğa Sporu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar: Antalya Örneği", *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi,* Sayı:5/8, s:95.
16. Kelly, J.R. (1990), Leisure, New Jersey: Prentice-Hall, Englewood, Cliffs.
17. Kocak, F., & Balci, V. (2010), "The Environmental Sustainability in the Sporting Events in Nature", *Ankara Üniversitesi Çevre Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 213-222.
18. Kono, A., Kai, I., Sakato, C., & Rubenstein, L. Z. (2004), "Frequency of going outdoors: a predictor of functional and psychosocial change among ambulatory frail elders living at home", *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, *59a*(3), 275-280. doi.org/10.1093/gerona/59.3.M275

19. Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, & Tyrvainen, L. (2014), "Analyzing the mediators between nature based outdoor recreation and emotional well-being", *Journal of Environmental Psychology, 37,* 1-7. doi:10.1016/j.jenvp.2013.11.003
20. Kozma, A., & Stones, M. J. (1980), "The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH)", *Journal of Gerontology*, *35*(6), 906-912. https://doi.org/10.1093/geronj/35.6.906
21. Köker, S. (1991), "Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
22. McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000), "Social relations, physical activity, and well-being in older adults", *Preventive medicine*, *31*(5), 608-617. doi:10.1006/pmed.2000.0740.
23. McKenzie, M.D. (2000), "How are adventure education program outcomes achieved?: A review of the literatüre", *Australian Journal of Outdoor Education,* (5)1: 19-28.
24. Polat, E. (2016), "An analysis on the level of leisure satisfaction and the level of satisfaction with life of young people who attend sport education camps in nature", *Educational Research and Reviews*, 11(8), 834– 841.
25. Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983), "Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states", *Journal of personality and social psychology*, *45*(3), 513. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513.
26. Sirgy, M. J., & Samli, A. C. (1995). "New dimensions in marketing/quality-of-life research", Westport: Greenwood Publishing Group.
27. Tezcan, M. (1993), "Boş Zamanlar Sosyolojisi", A.Ü. Eğitim Fak. Yayınları No: 1993; 174.
28. Wagner, R.J., & Roland, C.C. (1992), "How effective is outdoor training?", *Training and Development*, 46 (7): 61-66.
29. Williams, G. C., Patrick, H., Niemiec, C. P., Williams, L. K., Divine, G., Lafata, J. E., ... & Pladevall, M. (2009), "Reducing the health risks of diabetes, "*The Diabetes Educator*, *35*(3), 484-492. https://doi.org/10.1177/0145721709333856.
30. Wilson, W. (1967), "Correlates of avowed happiness", *Psychological Bulletin, 67,* 294. 306.
31. Yerlisu Lapa, T., ve Ardahan, F. (2009), "Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri", *Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (4): 132-144.
32. Yıldız, K., Güzel, P., Çetinöz, F., & Beşikçi, T. (2017), "Outdoor camp effects on athletes: Orienteering example", *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, *1*(104), 55-64.

KADIN VE ERKEK FUTBOLCULARIN AÇIK BECERİ ÇABUKLUK (REAKTİF ÇABUKLUK) PERFORMANSLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Ahmet ALPTEKİN*, Halit EGESOY, Bülent AĞBUĞA*****

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, kadın ve erkek futbolcuların açık beceri çabukluk (RÇ) performanslarının karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 39 kadın ($X_{YAŞ}$ = 20.23 ± 2.79 yıl, X_{BOY} = 1.63 ± 0.05 m, X_{VK} = 57.31 ± 5.00 kg) ve 66 erkek ($X_{YAŞ}$ = 20.50 ± 1.35 yıl, X_{BOY} = 1.77 ± 0.06 m, X_{VK} = 70.82 ± 6.32 kg) futbolcu katılmıştır. Futbolcuların görsel uyarana tepki çabukluğunun ölçümü açık beceri çabukluk test sistemiyle gerçekleştirilmiştir. Test öncesinde denekler 10 dk koşu, alt ekstremitelere yönelik dinamik germe ve dikey sıçrama egzersizleri gerçekleştirmiştir. Isınmayı takiben Açık Beceri Çabukluk Test Sistemi (RÇTS) ile deneklerin açık beceri çabukluk performans değerleri alınarak hareket zamanı, sprint zamanı ve çabukluk zamanı (toplam zaman) dereceleri kaydedilmiştir. Her bir denek testi 3 kez yapmış, en iyi dereceleri değerlendirmeye alınmıştır. Açık beceri çabukluk verilerine ait tanımlayıcı istatistik değerleri hesaplanmıştır. Varyansların homojenliği Levene testiyle analiz edilmiştir. Kadın ve erkek futbolcuların ölçülen açık beceri çabukluk değerleri arasında farkın olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Deneklerin açık beceri çabukluk performans değerlerinden hareket zamanı (p=.349), sprint zamanı (p=.933) ve çabukluk zamanı (p=.473) verilerinin tümünde varyansların homojen olduğu görülmüştür (p<.05). Sonuç olarak; hareket zamanı ($t_{.05;103}$ = -3.67; p=.000), sprint zamanı ($t_{.05;103}$ = -3.11; p=.002) ve çabukluk zamanının ($t_{.05;103}$ = -4.39; p=.000) her üçünde de kadın ve erkek futbolcular arasında anlamlı fark bulunmuştur. Erkek futbolcuların hareket zamanı, sprint zamanı, çabukluk zamanı değerlerinin kadın futbolculardan daha iyi olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Reaktif çabukluk test sistemi, Hareket zamanı, Sprint zamanı, Çabukluk zamanı, Futbol, Cinsiyet.

COMPARISON OF OPEN SKILL AGILITY (REACTIVE AGILITY) PERFORMANCES OF FEMALE AND MALE FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study is to comparison of open skill agility (RA) performances of female and male football players. Thirty-nine female (X_{AGE} = 20.23 ± 2.79 years, X_{HEIGHT} = 1.63 ± 0.05 m, X_{BM} = 57.31 ± 5.00 kg) and sixty-six male football players (X_{AGE} = 20.50 ± 1.35 years, X_{HEIGHT} = 1.77 ± 0.06 m, X_{BM} = 70.82 ± 6.32 kg) who are studying in Pamukkale University, Faculty of Sport Sciences participated in this research. An open-skill agility test protocol used in the measurement of reactive agility performances of participants. Before the test, the subjects performed 10 minutes of running, dynamic stretching and vertical jump exercises for the lower limbs. Following the warmup, the subjects' open skill agility performance values which included the movement time, the sprint time and the agility time (total time) were recorded with open skill agility test system (RATS). Each subject performed the test three times and the best values were evaluated. Descriptive statistical values of open skill agility data were calculated. The homogeneity of the variances was analyzed by the Levene test. The t test for independent groups was used to determine whether there was any difference between the open skill agility values measured of female and male football players. Significance level was accepted as 0.05. It has been seen that the variance is homogeneous over all of the data of open skill agility performance values in movement time (p=.349), sprint time (p=.933) and agility time (p=.473). The result showed that there were significant differences between female and male football players' movement time ($t_{.05;103}$ = -3.67; p=.000), sprint time ($t_{.05;103}$ = -3.11; p=.002) and agility time values ($t_{.05;103}$ = -4.39; p=.000). It was found that male football players' movement time, sprint time and agility time had better performance scores than female football players.

Keywords: Reactive agility test system, Movement time, Sprint time, Agility time, Football, Gender.

*Doçent Doktor, Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aalptekin@pau.edu.tr
**Dr. Öğretim Üyesi, Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hegesoy@pau.edu.tr
***Profesör Doktor, Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bakboga@pau.edu.tr

GİRİŞ

Futbol, içerisinde sıçramalar, vuruşlar, ikili mücadeleler, dönüşler, yön değiştirmeli koşular, sprintler, savunma baskısına karşı top kontrolleri, yürüyüşler, değişik tempolarda koşular, kayarak müdahaleler ve topla yapılan hareketlerin bulunduğu aerobik tabanlı anaerobik spordur (Stolen ve ark., 2005). Futbol, basketbol, hokey, hentbol gibi yüksek şiddetli spor dallarında sporcular gelişmiş bir hız, kas kuvveti ve çabukluğa ihtiyaç duymaktadırlar (Plisk, 2000; Pearson, 2001; Oliver ve Meyers, 2009). Çabukluk, birçok spor dalında olduğu gibi futbolda da başarılı performans için gerekli motorik özelliklerden birisidir (Ellis ve ark., 2000).

Genel olarak çabukluk, sporcu performansını oluşturan teknik beceriler (biyomekanik), bilişsel süreçler (motor öğrenme) ve fiziksel hareketleri (motorik özellikler) içeren genel bir terim olarak açıklanabilir (Young ve Farrow, 2006). Biyomekaniksel açıdan çabukluk, vücut pozisyonunun değişikliğini içeren mekanik hareketler zinciri olarak açıklanabilir. Motor öğrenme açısından çabukluk, uygun motor becerinin seçilmesi ve öğrenilmesini içeren bir yöntem, görsel algılama ve karar verme neticesinde bir uyarana tepki olarak kaslar tarafından gerçekleştirilen hızlı yön değişikliği olarak açıklanabilir. Antrenman bilimi açısından çabukluk, ani değişikliği içeren fiziksel hareketler olarak açıklanabilir (Sheppard ve Young, 2006).

Çabukluk, bir uyarana tepki göstermede tüm vücudun çok hızlı bir şekilde yaptığı yön yada hız değişiklikleri olarak tanımlanmaktadır (Bloomfield ve ark., 1994; Young ve Farrow, 2013). Bir başka tanıma göre çabukluk, ivmelenme, patlayıcılık ve tepkiselliği birleştiren çok boyutlu ve çok eksenli bir beceridir (Serpell ve ark., 2011).

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, çabukluk, reaktif çabukluk olarak da adlandırılmıştır. Reaktif çabukluk ise, özellikle takım sporlarında bir görsel uyaran (rakip ve top) neticesinde anlık olarak yapılan hızla yön değiştirme ve karar verme yeteneği olarak ifade edilmiştir (Serpell ve ark., 2011).

Futbol, oyun sırasında çevresel şartların değişken olduğu ve hareketlerin tahmin edilemediği ve bilinmediği, anlık tepkiler sonucunda hareketlerin meydana geldiği açık beceri sporudur. Futbolda oyun esnasında bir oyuncu, rakibini geçmek için yavaşlamak ya da hızlanmak, topun ve rakibin durumuna göre de hızla yön değiştirmek durumundadır. Genellikle bu hareketler, topun ve rakip oyuncunun hareketleri gibi uyaranlara cevaben tepkisel yapılmaktadır. Futbolda çabukluğun bilişsel boyutu ne yöne, nasıl çalım atılacağı belli olmayan futbolcuya yapılacak markajın önceden bilinmemesi gibi belirsizliğin olmasıdır. Futboldaki çabukluk, önceden planlanmadan meydana gelmektedir. Buna karşın kapalı beceri çabukluk dirillerinde ise önceden belirsizlik ve bir uyarana tepki yoktur. Bu diriller, otomatik cevapları içermektedirler. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, kapalı beceri çabuk-

luk çalışmalarının futbolcuların karar verme performanslarının gelişimine katkıda bulunmadıkları buna karşın, açık beceri çabukluk çalışmalarının ise katkıda bulundukları tespit edilmiştir (Williams ve ark., 2004, Young ve Farrow, 2006, Sheppard ve Young, 2006).

Tekrarlı sprint ile birlikte, hızla yön değiştirme becerisinin futbolda çok belirleyici olduğu zaman ve hareket analizlerinden anlaşılmaktadır (Reilly ve ark., 2000). Futbol oyun analizlerine bakıldığında, futbolcuların amaca yönelik yaptığı hareketlerin %31'i direkt geriye yana keskin dönüşlü, kavisli yay şeklinde hareketlerden oluştuğu görülmektedir (Barnes, 2005; Bloomfield, 2007; Brown, 2000; Cooke ve ark., 2011). Futbol müsabakası esnasında, çabukluğun şekil olarak görünümü, yan yan, geri geri, yüksek şiddetli koşular, keskin açılı yay şeklinde kavisli yön değişiklikleri tarzında olduğu belirtilmektedir (Little ve Williams, 2005; Reilly, 2007).

Ayrıca futbol müsabakasında oyuncuların ortalama 50 yön değişikliği yaptıkları rapor edilmiştir (Withers ve ark., 1982). Yön değişikleri ile ilgili verilen bu veriler, futbolda yön değiştirmenin önemini ortaya koymaktadır. Futbolda yön değiştirme becerisinin oyununun taleplerine göre antrenmanlarda çalışılması ve geliştirilmesinin sporcuların çabukluk performanslarının gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sporcuların çabukluklarını geliştirmek için öncelikle çabukluğu etkileyen faktörlerin dikkate alınması ve geliştirilmesi gereklidir. Örneğin, futbolda rakibin ve topun durumuna göre hızlı ve doğru karar vermek önemlidir. Bu nedenle yapılacak çabukluk antrenmanlarında kapalı beceri çabukluk çalışmalarının yanında, oyuncuların bilişsel yönden gelişimlerine katkıda bulunan açık beceri çabukluk çalışmalarında antrenmanlarda yer verilmesi gerekmektedir (Eniseler, 2010).

Yapılan bu çalışmanın amacı, kadın ve erkek futbolcuların açık beceri çabukluk performanslarının karşılaştırılmasıdır.

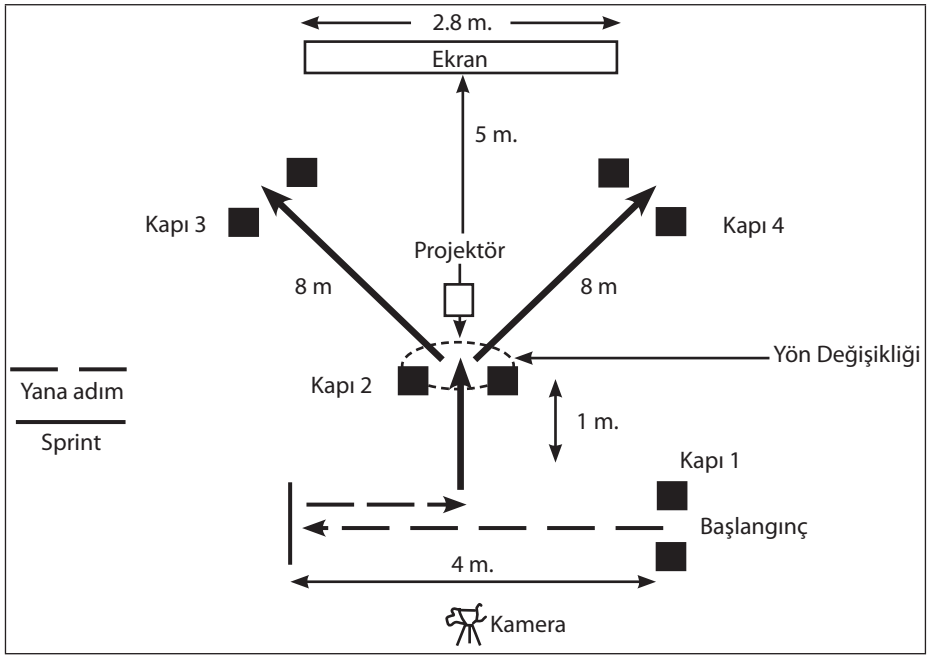
YÖNTEM

Denekler

Bu araştırmaya Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 39 kadın, 66 erkek olmak üzere toplam 105 öğrenci katılmıştır.

Uygulanan Testler

Bu araştırmada, deneklerin açık beceri çabukluk performanslarının ölçümünde Farrow ve ark. (2005) tarafından geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapılmış olan açık beceri çabukluk test protokolü kullanılmıştır (Şekil 1).



Şekil 1: Açık beceri çabukluk test düzeneği (Farrow ve ark., 2005)

Çabukluk testi cihazındaki kapıların kronometreleri ve görüntünün ekrana getirilmesi, eş zamanlı çalışan fotoseller ile çalışmaktadır. Açık beceri çabukluk test parkurun toplam mesafesi 15 m'dir. Toplam mesafe başlangıç noktası ile bitiş noktası arasında 6 m'lik sağa ve sola kayma adımı, 1 m'lik öne düz sprinti ve her biri 8 m olmak üzere 45 derecelik sağa ve sola dönüşleri içermektedir. Deneklere, test öncesi 12 dakikalık standart bir ısınma protokolü uygulanmıştır. Her bir deneğe birer deneme hakkı verilmiştir. Tüm denekler testi 3 kez tekrarlamışlar ve deneklerin bu tekrarlar içerisindeki en iyi dereceleri kaydedilmiştir. Denekler tekrarlar arasında bir dakikalık yürüyüşle aktif dinlenme yapmışlardır.

Yapılan test sırasında deneklerin hareket zamanı, sprint zamanı ve toplam çabukluk zamanı değerleri alınmıştır. Deneklerin hareket, sprint ve toplam çabukluk zamanı değerleri Alptekin ve ark. (2017) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan açık beceri çabukluk test sistemi ile alınmıştır.

Açık Beceri Çabukluk Testinde Kullanılan Parametreler

Çalışmada uygulanan açık beceri çabukluk testinde denekler ile ilgili aşağıdaki parametreler ölçülmüş ve değerleri kaydedilmiştir.

Hareket zamanı: Deneğin, teste başladığı 1 numaralı kapı fotosel geçişinden 2 numaralı kapı fotosel geçişine kadar yaptığı hareketler sırasında geçen süredir.

Sprint zamanı: Deneğin, 2 numaralı kapı fotosel geçişinden 3 yada 4 numaralı kapı fotosel geçişine kadar yaptığı sprint anında geçen süredir.

Toplam çabukluk zamanı: Açık beceri çabukluk test düzeneğinde, 1 numaralı kapı fotosel geçişi ile 3 ya da 4 numaralı kapı fotosel geçişi arasında geçen toplam süredir.

İstatistik Analiz

Açık beceri çabukluk verilerine ait tanımlayıcı istatistik değerleri hesaplanmıştır. Varyansların homojenliği Levene testiyle analiz edilmiştir. Kadın ve erkek futbolcuların ölçülen açık beceri çabukluk değerleri arasında farkın olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Deneklere ait demografik özellikler aşağıdaki tablo da verilmiştir.

Tablo 1. Kadın ve erkek futbolcuların demografik özellikleri

n = 39 (K) n = 66 (E)	Yaş (yıl)	Boy (m)	Vücut Ağırlığı (kg)
Futbolcular	Ortalama (± SS)	Ortalama (± SS)	Ortalama (± SS)
Kadın	20.23 ± 2.79	1.63 ± 0.05	57.31 ± 5.00
Erkek	20.50 ± 1.35	1.77 ± 0.06	70.82 ± 6.32

Deneklere ait ölçülen zaman değerleri aşağıdaki tablo da verilmiştir.

Tablo 2. Kadın ve erkek futbolcuların ölçülen zaman değerleri

	Kadın	Erkek
	Ortalama (± SS)	Ortalama (± SS)
Hareket Zamanı (s)	2.69 ± 0.24	2.52 ± 0.21
Sprint Zamanı (s)	2.42 ± 0.22	2.29 ± 0.20
Toplam Çabukluk Zamanı (s)	5.11 ± 0.32	4.81 ± 0.34

Deneklerin açık beceri çabukluk performans değerlerinden hareket zamanı ($p=.349$), sprint zamanı ($p=.933$) ve çabukluk zamanı ($p=.473$) verilerinin tümünde varyansların homojen olduğu görülmüştür ($p<.05$).

Tablo 3. Kadın ve erkek futbolcuların açık beceri çabukluk zamanları arasındaki fark				
		Ortalama (± SS)	**t**	**p**
Hareket Zamanı (s)	Kadın	2.69 ± 0.24	3.67	.000
	Erkek	2.52 ± 0.21		
Sprint Zamanı (s)	Kadın	2.42 ± 0.22	-3.11	.002
	Erkek	2.29 ± 0.20		
Toplam Çabukluk Zamanı (s)	Kadın	5.11 ± 0.32	-4.39	.000
	Erkek	4.81 ± 0.34		

Hareket zamanı (t.05;103 = -3.67; p=.000), sprint zamanı (t.05;103 = -3.11; p=.002) ve toplam çabukluk zamanının (t.05;103 = -4.39; p=.000) her üçünde de kadın ve erkek futbolcular arasında anlamlı fark bulunmuştur.

TARTIŞMA

Literatürde çabukluğu geliştirmek için yapılan antrenmanların, daha çok kapalı beceri çabukluğunun gelişimine katkıda bulunan motorik özelliklerin antrenmanlarını içerdikleri görülmektedir. Kapalı beceri gelişimine katkıda bulunan bu çalışmalar, maksimal kuvvet, güç, denge ve pliometrik antrenmanları içermektedir.

Yapılan bu çalışmalarda, tek başına bir antrenman olarak yaptırılan kuvvet ve güç antrenmanlarının, kuvvet ve güç gelişiminde belirgin bir rol oynadığı fakat sürat ve çabukluk performanslarını direk olarak etkilemediği sadece bu özelliklere temel hazırladığı belirtilmektedir (Mcbride ve ark., 2002; Farrow ve ark., 2005; Sheppard ve ark., 2006; Thomas ve ark., 2009; Alves ve ark., 2010).

Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada, reaktif çabukluk testinin netbol oyuncularının beceri düzeylerinin belirlenmesindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmada deneklerin hareket ve karar verme zamanları ölçülmüş ve deneklerden görüntüdeki oyuncunun topu atacağı pozisyonla ilgili bir önceleme yapması ve gideceği yönle ilgili hızlı karar vermesi istenmiştir. Yüksek beceri düzeyine sahip sporcuların hem hareket zamanları hem de karar verme zamanları açısından diğer iki gruba göre daha iyi dereceler elde ettikleri belirlenmiştir (Farrow, 2010).

Egesoy ve ark. (2015) tarafında yapılan bir çalışmada, denekler, açık beceri, (AB) kapalı beceri (KB) ve kontrol grubu olmak üzere üç gruba ayrılmışlardır. Futbol antrenmanlarına ek olarak, AB grubu açık beceri drilleri, KB grubu ise kapalı beceri drilleri uygulamışlardır. Kontrol. grubu ise çabukluk ile ilgili hiç bir şey yapmamıştır. Yapılan ön test ve son test ölçümlerinde deneklerin açık beceri çabukluk performansları karşılaştırılmıştır. Antrenmanlarda açık beceri drilleri ça-

lışan grubun açık beceri çabukluk performansının diğer gruplara göre daha fazla geliştiği rapor edilmiştir.

Yapılan başka bir çalışmada,1.Lig ve 2.lig Rugbi oyuncularının hareket zamanı ve karar verme zamanı değerlerinin bir karşılaştırılması yapılmıştır. Hareket zamanı ve karar verme zamanları açısından 1.lig oyuncuları lehine anlamlı farklar bulunmuştur. (Gabbett ve ark., 2008). Yapılan benzer bir başka çalışmada, erkek basketbolcularda, çabukluğun fiziksel ve bilişsel boyutunun etkileri incelenmiştir. Çalışmada deneklerin 5-10-20 m sprint zamanları, sprint ortalaması, kapalı beceri çabukluk zamanı, tepki ve karar verme zamanları ölçülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre, deneklerin tepki ve karar verme zamanlarının reaktif çabukluk zaman değeri ile en yüksek korelasyona sahip olduğu belirlenmiştir (Scanlan ve ark., 2014).

Yanci ve ark.'nın (2016) yaptıkları benzer bir çalışmada, genç atletlerin yaş ve cinsiyetlerine göre antropometrik ve fiziksel özellikleri ve bu özellikler arasındaki ilişkileri test etmişlerdir. Erkek sporcuların kadın sporculara göre 505 çeviklik testinde daha yüksek değerler elde ettiklerini tespit etmişlerdir ($p < 0.01$).

Čoh ve ark., (2018) yapmış oldukları bir başka çalışmada, 30 m sprint, zig-zag koşu ve ve bir görsel uyaranın verildiği reaktif çabukluk testleriyle erkek ve kadın sporcuların çabukluk değerleri ölçülmüştür.Yapılan tüm ölçümlerde erkeklerin kadınlara göre daha iyi değerlere sahip olduğu bununda istatiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan benzer bir başka çalışmada, bayan ve erkek sporcuların her ikisinde, çabukluğu ölçen T testi ve 40 yard sprint testlerindeki performanslar arasında önemli bir ilişki bulunmuştur (Pauole ve ark., 2000).

SONUÇ

Yapılan bu çalışmada, erkek futbolcuların hareket zamanı, sprint zamanı, çabukluk zamanı değerlerinin kadın futbolculardan daha iyi olduğu bulunmuştur. Kapalı beceri çabukluk çalışmalarının futbolcuların karar verme performanslarının gelişimine katkıda bulunmadıkları buna karşın, açık beceri çabukluk çalışmalarının ise katkıda bulundukları yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Bu sebeple, yapılacak futbol antrenmanlarında oyuncuların fiziksel yönden gelişmelerine katkıda bulunan kapalı beceri çabukluk çalışmalarının yanında, oyuncuların bilişsel yönden gelişimlerine katkıda bulunan açık beceri çabukluk çalışmalarında antrenmanlarda yer verilmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

1. Alptekin, A., Ağbuğa, B. & Egesoy, H. (2017). Açık beceri çabukluk test sisteminin (Reaktif çabukluk test sistemi) geçerlik ve Güvenirliği. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 15-18 Kasım. Antalya, Türkiye. Sözel Bildiri.
2. Alves, J., Rebelo, A.N., Abrantes, C. & Sampaio, J. (2010). Short-term effects of complex and contrast training in soccer players' vertical jump, sprint and agility abilities. Journal of Strength and Conditioning. 24(4), 936-941.
3. Barnes, M. (2005). Agility for football. National Strength and Conditioning. 6, 63-70.
4. Bloomfield, J., Ackland, T.R. & Elliot, B.C. (1994). Applied anatomy and biomechanics in sport. Melbourne, VIC: Blackwell Scientific.
5. Bloomfield, J., Polman, R. & Q'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier league soccer. Journal of Sport Science and Medicine, 6, 63-70.
6. Brown, E., Miller, J.M. & Roberts, J. (2000). Introduction to speed, agility and quickness training. In Training for speed, agility and quickness. (edited by LE Brown, VA Ferrigno, Santana JC), Human Kinetics: Champaign. 1-4.
7. Čoh, M., Vodičar, J., Žvan, M., Šimenko, J., Stodolka, J., Rauter, S. & Maćkala K. (2018). Are change-of-direction speed and reactive agility independent skills even when using the same movement pattern? J Strength Cond Res. 32(7), 1929-1936.
8. Cooke, K., Quinn, A. & Sibte, N. (2011). Testing speed and agility in elite tennis players. Journal of Strength and Conditioning. 33(4), 69-72.
9. Egesoy, H. Eniseler, N. & Alptekin, A. (2015). Futbol oyuncularıyla yapılan kapalı ve açık beceri çabukluk antrenmanlarının görsel uyaran tepki çabukluğu üzerindeki etkileri. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
10. Eniseler, N. (2010). Bilimin Işığında Futbol Antrenmanı. Birleşik Matbaacılık 1. baskı, İzmir.
11. Farrow, D., Young, W. & Bruce, L. (2005). The development of a test of reactive agility for netball: A new methodology. Journal of Science and Medicine in Sport. 8(1), 40-48.
12. Farrow, D. (2010). Multi factorial examination of the development of skill expertise in high performance netball. Talent Development and Excellence. 2(2), 123-135.
13. Gabbett, T.J., Kelly, J.N. & Sheppard, J.M. (2008). Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. Journal of Strength and Conditioning Research. 22(1), 174–181.
14. Little, T. & Williams, A.G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research. 19(1), 76-78.
15. McBride, J.M., Triplett-McBride, T., Davie, A. & Newton, R.U. (2002). The effect of heavy-light load jump squats on the development of strength, power, and speed. Journal of Strength and Conditioning Research. 16(1), 75-82.
16. Oliver, J.L. & Meyers, R.W. (2009). Reliability and generality of measures of acceleration, planned agility and reactive agility. Int. Journal. Sport Physiology and Performance. 4, 345-354
17. Pauole, K., Madole, K. & Lacourse, M. (2000). Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power and leg speed in college aged men and women. J Strength Cond Res. 14, 443-450.
18. Pearson, A. (2001). Speed, Agility and Quickness for Soccer. London: A and C Black. 166-181.
19. Plisk, S.S. (2000). Speed, agility and speed endurance development. The Essentials of Strength Training and Conditioning. Baechle, T.R. and Earle, R.W. eds. Champaign. IL: Human Kinetics. 457-485.

20. Reilly, T., Bangsbo, J. & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. Journal of Sports Sciences. 18, 669–683.
21. Reilly, T. (2007). The Science of Training: Soccer-A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance. London and New York Routledge: Taylor and Francis Group. 44-78
22. Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P.S. & Dalbo, V. (2014). The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players. Journal of Sports Sciences. 32(4), 367-374.
23. Serpell, G.B., Young, B.W.& Ford, M. (2011). Are the perceptual and decision making components of agility trainable? A preliminary investigation. Journal of Strength and Conditioning Research. 25(5), 1240-1248.
24. Sheppard, J.M. & Young, W.B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. Journal of Sports Sciences. 24(9), 919-932.
25. Sheppard, J.M., Young, W.B., Doyle, T.L.A., Sheppard, T.A. & Newton, R.U. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. J Sci Med Sport 9(4), 342-349
26. Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. Sports Medicine. 35, 501-536.
27. Thomas, K., French, D. & Hayes, P.R. (2009). The effect of two plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players. Journal of Sports Sciences. 23(1), 332–335.
28. Williams, A.M., Ward, P., Smeeton, N.J. & Allen, D. (2004). Developing anticipation skills in tennis using on-court instruction: Perception versus perception and action. Journal of Applied Sport Psychology. 16(4), 350–360.
29. Withers, R.T., Maricic, Z., Wasilewski, S. & Kelly, L. (1982). The match analysis of Australian professional soccer players. Journal of Human Movement. Studies. 8, 159-176.
30. Yanci, J., Cámara, J., Vizcay, J.J. & Young, W.B. (2016). Examining age and gender effects in physical performance in young athletes aged 12–16 years. International Journal of Sports Science & Coaching. 11(4), 538-544.
31. Young, W.B. & Farrow, D. (2006). A review of agility: Practical applications for strength and conditioning. National Strength and Conditioning Association. 28(5), 24-29.
32. Young, W. & Farrow, D. (2013). The importance of a sport specific stimulus for training agility. Strength and Conditioning Journal, 35(2), 39-43.

PLAZMA HACİM DEĞİŞİKLİĞİ İLE ÜRE VE KREATİNİN İLİŞKİSİ

Sibel TETİK

Öğr. Gör., Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği

ÖZET

Bu çalışma, dayanıklılık antrenmanları sonucunda plazma hacim değişiklikleri ile bun, üre kreatinin arasındaki ilişkinin incelenmesi ve antrenman öncesi ve sonrası alınan ölçümler arasındaki farklılığın belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören rastgele seçilmiş 26 (kadın) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22,62±2,80, boy ortalaması 166,19±6,40, kilo ortalaması 55,81±7,33 şeklindedir. Katılımcıların yaş, boy, kilo bilgileri yanı sıra antrenman öncesi ve sonrası kan alımları gerçekleştirilmiştir. Bu işlem üniversite hastanesi laboratuvarında tam kan tetkiki olarak yapılmıştır. Dayanıklılığın belirlenmesi için ise Conconi testi uygulanmıştır. Yapılan testler sonucu ortaya çıkan verilerin analiz edilmesi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Yapılan analizler tanımlayıcı istatistik, korelasyon ve t-testi şeklinde olmuştur. Çıkan sonuçlar ortalama değer, standart sapma, en düşük ve en yüksek değer olarak gösterilmiştir. Çalışma sonucu, hematokrit (htc) ve üre azotu (bun) değerlerinde antrenman öncesi ve sonrası farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda üre azotu, üre ve hematokrit değerleri arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dayanıklılık Antrenmanı, Plazma Hacmi, Bun, Üre, Kreatinin

RELATIONSHIP BETWEEN UREA AND CREATININE WITH PLASMA VOLUME CHANGE

ABSTRACT

This study was undertaken to determine the difference between plasma volume changes as a result of endurance training, the relationship between this and urea creatinine, and the measurements taken before and after training. 26 randomly selected female volunteers who participated in the study of physical education and sports participated in the study. The average age of the participants was 22,62 ± 2,80, the mean height was 166,19 ± 6,40 and the weight average was 55,81 ± 7,33. Participants were informed of age, height, weight, as well as pre- and post-training blood draws. This procedure was performed as a whole blood test in the university hospital laboratory. Conconi test was applied to determine the durability. The SPSS 22.0 program was used to analyze the resulting data. The analyzes made were descriptive statistics, correlation and t-test. The results are shown as mean value, standard deviation, minimum and maximum value. As a result, it was determined that the difference between hematocrit (htc) and urea nitrogen (nd) values before and after training was significant. At the same time, the relationship between urea nitrogen, urea and hematocrit values was found to be significant.

Keywords: Endurance Training, Plasma Hacmi, Bun, Urea, Creatinine

GİRİŞ

Organizmanın yapılan egzersizlere karşı cevabı, egzersizin şekline göre değişmektedir. Egzersizin şekli, fizyolojik değişimlerin seviyesini de belirleyecektir. Bu konuda en belirgin değişimler; kalp atım hızı, kalbin dakikada kan pompalama miktarı, kan parametrelerindeki değişimler gibi sıralanabilmektedir. Hareket esnasında kan dolaşımı ve kas aktiviteleri ihtiyacı olan ve harekete en çok katılan bölgelere daha yoğun şekilde hizmet etmektedir.

Kan parametreleri ile egzersizin tipi ve yoğunluğu birbirini etkilemektedir. Egzersiz kan patolojileri açısından önemli bir olgudur (Çavuşoğlu, 1991:11). Yine düzenli egzersizin kan hücrelerinin seviyesi üzerinde değişik etkileri belirlenmiştir (Büyükyazı ve Turgay, 2000:8). Birçok araştırmada yapılan egzersizlerin fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve motorik özellikler üzerinde hem olumlu hem de farklı şekillerde etkilerinin olduğu (Fox ve vd., 1999:17) ve kas kütlesini koruyup güçlendirdiği ve metabolizmanın uyarılmasına yardımcı olduğu bilinmektedir (Öztürk, 2018). Egzersizin türü ve kullanılan yüklenme yöntemleri gibi bazı ilkelere bağlı olarak, hematolojik parametrelerde farklılıklar gösterebilmektedir. Şiddet düzeyi yüksek egzersizlerle birlikte hematolojik değerlerde, kişinin antrenman durumu, cinsiyet, yaş gibi faktörlerin farklılıklarından dolayı değişkenlik gösterebilmektedir.

Uzun süreli yapılan egzersizler de sporcuların hematolojik değerleri üzerinde önemli değişimler yaratmaktadır (Beydağı vd., 1992:3; Beydağı vd., 1993:4; Beydağı vd., 1994:5). Dayanıklılık performansının geliştirilmesi amacıyla yapılan antrenmanların, hematolojik olarak yarattığı etkilerin merak edildiği birçok çalışma yapılmaktadır (Kayaalp, 1983:24). Dayanıklılığın geliştirilmesi için, bütün sistemin uyum içinde olması ve aerobik enerji sisteminde yağ asitlerinin oksidasyonu ve bunun devamlılığı gerekmektedir (Fox, 1988:16).

Farklı egzersizler faklı yorgunluk ve ağrılara neden olur (Çolakoğlu ve ark., 2016). Yapılan egzersizlerden etkilenen ve yorgunluk göstergesi olarak incelenen bir madde üredir. Üre, karaciğer tarafından amonyaktan sentezlenen ve protein olmayan azotlu maddelerdendir (Yılmaz, 2000:34). Üre sentezinin amacı, fazlalık olarak ortaya çıkan amonyağın zehirsiz hale getirilmesidir. Bu amaçla karaciğer hücrelerinde 1 mol serbest amonyak, 1mmol bikarbonat ve 1mol aspartik asidin amino grubu azotu çok basamaklı bir siklusta birleştirir ve üre sentezlenir. 70 kg normal bir insanda 0,5 mol (30g) kadar üre oluşturulur. Proteince zengin beslenmede üre oluşumu 3 katına kadar yükselebilir (Kalaycıoğlu vd., 2000:22). Fazla protein alımı, aminoasit infüzyonu, gastrointestinal sistem kanamaları, kortikosteroid ve tetrasiklin türü ilaçların kullanımı da üre düzeyini artırmaktadır (Konecki, 2016:25; Bender, 2012:2). Sıklıkla kan üre azotu (BUN) olarak ölçülür. Normal bireylerde, filtre edilen üre'nin % 48-% 60 kadarı idrarla dışarı atılır. Üre böbrekler tarafından dışarı atılması gereken en bol atık ürünlerdendir (Günay vd., 2006:18).

Egzersizlerde yorgunluğun nedeni, enerji tüketimine ek olarak laktik asit birikimidir. Kreatin bu birikime karşı tampon görevi yaparak, kasların çalışmasını kolaylaştırır. Ancak, kasların kreatin tutma kapasitesi sınırlıdır (Paker, 1996:26; Spriet, 1995:30). Kreatin desteğinin, kasların enerjisini artırdığı, yorgunluğu geciktirdiği, kasların çalışmasını kolaylaştırdığı, toparlanmada olumlu etkisinin olduğunu ve bütün bu olumlu etkilerinden dolayı da anaerobik performans içeren kısa süreli egzersizlerde, sporcu performansını olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir (İbiş ve Yılmaz, 2006:20).

Bu çalışma, dayanıklılık antrenmanları sonucunda plazma hacim değişiklikleri ile bun, üre kreatinin arasındaki ilişkinin incelenmesi ve antrenman öncesi ve sonrası alınan ölçümler arasındaki farklılığın belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METOD

Çalışmaya beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören rastgele seçilmiş 26 (kadın) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22,62±2,80, boy ortalaması 166,19±6,40, kilo ortalaması 55,81±7,33 şeklindedir. Katılımcıların yaş, boy, kilo bilgileri yanı sıra antrenman öncesi ve sonrası kan alımları gerçekleştirilmiştir. Bu işlem üniversite hastanesi laboratuvarında tam kan tetkiki olarak

yapılmıştır. Kan numunelerinin analizlerindeki sonuçları düzeltmek amacıyla plazma volüm değişikliği yapılmıştır (Turgay, 1997:32). Bu amaçla hematokrit (Htc) ve hemoglobin (Hgb) değerlerinde, Dill ve Costill (1974:14) formülü kullanılarak plazma volüm (%) hesaplanmıştır. Dayanıklılığın belirlenmesi için ise Conconi testi uygulanmıştır. Test öncesi ısınma ve esnetme yaptırılarak, kassal uyarılma ve metabolik süreçlerin hızlanması hedeflenmiştir (Renstrom ve Kannus, 2000:27; Bishop, 2003:6). Test, sporcuların gönüllü olarak sonlandırmalarına ya da üst üste iki sinyali kaçırana kadar devam ettirilmiştir. Bu uygulama için teste özel program içeren bir bilgisayar kullanılmıştır (Conconi vd., 1982:9; Conconi vd., 1996:10). Sporcuların dayanıklılık performanslarını geliştirmek için 6 hafta boyunca yaygın dayanıklılık, yoğun dayanıklılık ve yaygın interval antrenmanı uygulanmıştır (Dündar vd., 2018:15;Tetik ve Dündar, 2018:31). Yapılan testler sonucu ortaya çıkan verilerin analiz edilmesi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Yapılan analizler tanımlayıcı istatistik, korelasyon ve t-testi şeklinde olmuştur. Çıkan sonuçlar ortalama değer, standart sapma, en düşük ve en yüksek değer olarak gösterilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Değişkenlerin Ortalama Değerlerinin Belirlenmesi

Değişkenler	Min.	Max.	X±SS
Yaş	20	32	22,62±2,80
Boy	156	181	166,19±6,40
Kilo	42,70	70,10	55,81±7,33
Bun1	5,61	19,16	12,89±3,02
Üre1	12,00	41,00	26,01±6,09
Kreatinin1	0,66	0,90	0,77±0,06
Htc1	31,00	45,40	39,38±3,75
Bun2	7,01	20,09	11,38±3,49
Üre2	15	43	24,04±7,66
Kreatinin2	0,64	0,89	0,77±0,07
Htc2	34,80	44,00	40,92±2,15

* 1=Antrenman öncesi kan alımı 2=Antrenman sonrası kan alımı

Tablo (1) incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalamaları; 22,62±2,80, boy ortalamaları; 166,19±6,40, kilo ortalamaları; 55,81±7,33, bun1 ortalamaları; 12,89±3,02, üre1 ortalamaları; 26,01±6,09, kreatinin1 ortalamaları; 0,77±0,06, htc1 ortalamaları; 39,38±3,75, bun2 ortalamaları; 11,38±3,49, üre2 ortalamaları; 24,04±7,66, kreatinin2 ortalamaları; 0,77±0,07, htc2 ortalamaları; 40,92±2,15 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Kan parametrelerinde antrenman öncesi ve sonrası farkın incelenmesi

Değişkenler Mean	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
Bun1 - Bun2	1,51462	3,43881	,67441	,12565	2,90358	2,246	25	,034
Üre1 - Üre2	1,97192	6,55854	1,28624	-,67713	4,62098	1,533	25	,138
Kreatinin1 - Kreatinin2	-,00192	,04622	,00906	-,02059	,01674	-,212	25	,834
Htc1 - Htc2	-1,53846	3,21535	,63058	-2,83717	-,23975	-2,440	25	,022

* 1=Antrenman öncesi kan alımı 2=Antrenman sonrası kan alımı

Tablo 3. Değişkenler arası ilişkinin incelenmesi

Değişkenler		Bun1	Üre1	Kreatinin1	Htc1	Bun2	Üre2	Kreatinin2	Htc2
Bun1	PC	1	,917**	-,163	,547**	,452*	,480*	-,128	,096
	Sig		,000	,425	,004	,020	,013	,535	,642
	n	26	26	26	26	26	26	26	26
Üre1	PC	PC	1	-,184	,392*	,520**	,566**	-,147	,009
	Sig	Sig		,370	,048	,006	,003	,475	,964
	n	n	26	26	26	26	26	26	26
Kreatinin1	PC	-,163	-,184	1	,183	,145	,125	,805**	,229
	Sig	,425	,370		,371	,481	,543	,000	,260
	n	26	26	26	26	26	26	26	26
Htc1	PC	,547**	,392*	,183	1	,337	,310	,329	,521**
	Sig	,004	,048	,371		,092	,124	,101	,006
	n	26	26	26	26	26	26	26	26
Bun2	PC	,452*	,520**	,145	,337	1	,977**	,250	-,178
	Sig	,020	,006	,481	,092		,000	,218	,384
	n	26	26	26	26	26	26	26	26
Üre2	PC	,480*	,566**	,125	,310	,977**	1	,192	-,200
	Sig	,013	,003	,543	,124	,000		,346	,328
	n	26	26	26	26	26	26	26	26
Kreatinin2	PC	-,128	-,147	,805**	,329	,250	,192	1	,159
	Sig	,535	,475	,000	,101	,218	,346		,438
	n	26	26	26	26	26	26	26	26
Htc2	PC	,096	,009	,229	,521**	-,178	-,200	,159	1
	Sig	,642	,964	,260	,006	,384	,328	,438	
	n	26	26	26	26	26	26	26	26

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo (2) incelendiğinde, bun1 ve bun2 değerlerinin antrenman öncesi ve sonrası ölçümleri arasında farkın anlamlı olduğu tespit edilirken, diğer parametrelerde farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir (P<0,05).

Tablo (3) incelendiğinde; bun, üre ve htc değerleri arasında ilişki anlamlı bulunurken, kreatinin ile diğer parametreler arası ilişkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (P<0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Dayanıklılık antrenmanları sonucunda plazma hacim değişiklikleri ile bun, üre kreatinin arasındaki ilişkinin incelenmesi ve antrenman öncesi ve sonrası alınan ölçümler arasındaki farklılığın belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışma doğrultusunda yapılmış olan birçok araştırmaya rastlanmaktadır. Bu araştırmalar ışığında çıkan sonuçları pekiştirmek ve doğru yorumlamak iyi bir avantaj sağlamaktadır.

Yapılan literatür taraması sonucu rastlanan çalışmalardan bazıları şu şekildedir; şiddetli yüklenmelerde protein yıkımının yavaşça arttığı, total protein düzeyinin anlamlı bir şekilde azalması ile beraber üre oranında artış olduğu belirtilmiştir (Astrand ve Rodalh, 1986:1; Devries, 1986:13; Fox vd., 1988:16). Ancak % 30 max. ile yapılan egzersiz sonrası üre seviyesinde değişiklik olmadığı bildirilmiştir (Wolfe vd., 1984:33). Bir başka çalışmada, kısa aralıklı interval antrenman sonrası üre seviyelerinde ve ürik asit seviyelerinde anlamlı artışlar olduğu belirtilmiştir (Çevik vd., 1996:12). 16 bayan güreşçi ve 8 bayan kontrol grubu ile yapılan bir çalışmada şiddetli fiziksel aktivitenin üre düzeylerini artırdığı belirtilmiştir. Ayrıca egzersizden hemen önce ve sonra alınan numunelerden, egzersiz yapan grubun üre düzeyleri, yapmayanlara göre yüksek bulunduğu belirtilmiştir (Kahraman vd., 2003:21). Bazı kan parametrelerindeki değişimin incelendiği bir çalışmada; dayanıklılık antrenmanının, üre düzeyinde artışlara neden olduğu belirtilmiştir (Kargotich vd., 2007:23). Yine dayanıklılık antrenmanı ile ilgili bir çalışmada; üre, ürik asit, potasyum serum kreatin konsantrasyonunda anlamlı bir değişim olduğu bildirilmiştir (Bohmer ve Kamnered, 1974:7; Ruddel, 1985:28; Sharman, 1974:29). Kargotich vd., (2007:23) altı haftalık dayanıklılık antrenmanın üre düzeyi üzerine etkisini belirlemek amacı ile yapmış oldukları çalışmada, antrenman programına katılan deneklerin üre düzeyinde 2. ve 4. haftalarda artışların olduğunu, ancak bu artışların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmişlerdir.

Bu araştırma neticesinde ise değişkenlerin ortalama değerlerine bakıldığında; yaş ortalamaları; 22,62±2,80, boy ortalamaları; 166,19±6,40, kilo ortalamaları; 55,81±7,33, bun1 ortalamaları; 12,89±3,02, üre1 ortalamaları; 26,01±6,09, kreatinin1 ortalamaları; 0,77±0,06, htc1 ortalamaları; 39,38±3,75, bun2 ortalamaları; 11,38±3,49, üre2 ortalamaları; 24,04±7,66, kreatinin2 ortalamaları; 0,77±0,07, htc2 ortalamaları; 40,92±2,15 olduğu tespit edilmiştir.

Değişkenler arası ilişkinin incelenmesinde; bun, üre ve htc değerleri arasında ilişki anlamlı bulunurken, kreatinin ile diğer parametreler arası ilişkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (P<0,05). Yine değişkenler arası farkın incelenmesi sonucunda ise; bun1 ve bun2 değerlerinin antrenman öncesi ve sonrası ölçümleri arasında farkın anlamlı olduğu tespit edilirken, diğer parametrelerde farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir (P<0,05).

Bazı parametrelerin ilişkisi, yapılan antrenman sonucu metabolizma olarak yorgunluk başlangıcından kaynaklı artık maddelerin ortaya çıkmasına bağlıdır. Yapılan antrenmanlara bağlı olarak artan Htc değeri plazma akışkanlığının azaldığının göstergesi olduğu gibi azalan hacimde mevcut element miktarlarının yüksek çıkmasının da doğal bir göstergesi olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Astrand, P.O., Rodalh, K. (1986). Textbook of Work Physiology. Mcgraw-Hill Inc. 3. Edt. New York
2. Bender, D.A. (2012). Nitrogen metabolism ın: Bender, D.A., editor. Amino acid metabolism: John Wiley & Sons, Ltd, s:1-65
3. Beydağı, H., Çoksevim, B., Temoçin, S., Akar, S. (1992). Akut Submaksimal Egzersizin Spor Yapan ve Yapmayan Kişilerde Koagülasyona Etkisi. Spor Hek Derg, C:27, s:113-119
4. Beydağı, H., Çoksevim, B., Temoçin, S., Akar, S. (1993). Akut Submaksimal Egzersizin Spor Yapan Ve Yapmayan Kişilerde Lökositlere Etkisi. Spor Hek Derg, C:28, s:52-62
5. Beydağı, H., Çoksevim, B., Temoçin, S. (1994). Spor Yapan ve Yapmayan Gruplarda Bazı Eritrositer Parametrelere Egzersizin Etkisi. Gaziantep Üniversitesi Tıp Fak Derg, C:5, s:21-28
6. Bishop, D. (2003). Warm Up II. Performance Changes Following Active Warm Up and How to Structure The Warm Up. Sports Medicine, C:33, s:483-498
7. Bohmer, D., Kamnerer, H. (1974). Potassium Loss ın Proglonged Exercise as Determined by A Whole-Body Counter. Procedings of The 3. Eur. Congress of Spt. Med., C:1, s:1,87
8. Büyükyazı, G., Turgay, F. (2000). Sürekli ve Yaygın İnterval Koşu Egzersizlerinin Bazı Hematolojik Parametreler Üzerindeki Akut ve Kronik Etkileri. Ege Üniv. Spor Hek. Derg, C:35, s:108
9. Conconi, F., Ferrari, M., Ziglio, P.G., Droghetti, P., Codeca, L. (1982). Determination of the Anaerobic Threshold by a Noninvasive Field Test in Runners. J.Appl. Physiol., C:52, s:869-873
10. Conconi, F., Grazzi, G., Casoni, I. (1996). The Conconi Test: Methodology After 12 Years of Application. Int J Sports Med., C:17, s:509-519
11. Çavuşoğlu, H. (1991). Egzersiz ve Kan. İstanbul Tıp Fakültesi 11. Kurultayı Bildiri Kitabı, s:249-252
12. Çevik, C., Günay, M., Tamer, K., Sezen, M., Onay, M. (1996). Farklı Aerobik Nitelikli Antrenmanların Serum Enzimler, Serum Elektrolitler, Üre, Kreatin, Total Protein, Fosfor ve Ürik Asit Üzerindeki Etkileri ve İlişki Düzeylerinin Belirlenmesi. Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C:1, S:2, s:37
13. Çolakoğlu, F.F., Cayci, B., Yaman, B., Karacan, S., Gönülateş, S., İpekoğlu, G., Er, F. (2016). The effects of the intake of an isotonic sports drink before orienteering competitions on skeletal muscle damage. Journal of Physical Therapy Science. 28(11), 3200-3204.

14. Devries, A.H. (1986). Physiology of Exercise for Physical Education and Athletics. W.M.C. Brown Publ. Dubuque
15. Dill, D.B., Costill, L. (1974). Calculation of Percentage Changes İn Volumes of Blood, Plasma and Red Cells İn Dehydration. J Appl Physiol, C:37, s:247-8
16. Dündar, U., Tetik, S., Yapıcı, A. (2018). Effect of The Cortisol Hormone on Endurance Trainings ın The Morning and Evening. Gazetta Medica Italıana Archıvıo Per Le Scıenze Medıche, C:177, s:126-3
17. Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M.L. (1988). The Physiological Basis of Physical Educationand Athletics, W.B. Saunders Company. 4. Edt.
18. Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M.L. (1999). Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri, Bağırgan Yayınevi, Ankara, s:241, 288, 291, 355
19. Günay, M., Cicioğlu, İ., Kara, E. (2006). Egzersizde Metabolik ve Isı Adaptasyonu. Gazi Kitapevi, Ankara, s:122
20. Günay, M. (1998). Egzersiz Fizyolojisi. Bağırgan Yayınevi, Ankara, s:61-63
21. İbiş, S., Yılmaz, G. (2006). Kreatinin Sportif Performansa Etkileri. Spor ve Tıp, C:18, S:12, s:99-102
22. Kahraman, A., Çakar, V.A., Gürsoy, F.S., Koçak, Z., Serteser, M. (2003). Ağır Egzersizin Oksidatif Strese Etkisi. Kocatepe Tıp Dergisi, S:2, s:33-38
23. Kalaycıoğlu, L., Serpek, B., Nizamlıoğlu, M., Başpınar, N., Tiftik, A.M., at all. (2000). Biyokimya. Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti., Ankara
24. Kargotich, S., Keast, D., Goodman, C., Bhagat, C.I., Joske, D.J., Dawson, B., Morton, A.R. (2007). Monitoring 6 weeks of progressive endurance training Int J Sports Med., S:3, s:211-216
25. Kayaalp, O. (1983). Rasyonel Tedavi Yönünden Tıbbi Farmakoloji. Ankara, 2. Baskı, C:3
26. Lichter-Konecki, U. (2016). Defects of The Urea Cycle. Transl Sci Rare Dis., S:1, s:23-43
27. Öztürk, M. (2018). Tüm Vücut Titreşimi Antrenmanlarının Kilo Vermeye ve Kas Kütlesi Artışına Etkileri. Gelecek Vizyonlar Dergisi, S:2, s:52-60-43.
28. Paker, S. (1996). Sporda Beslenme. Gen Matbaacılık, Ankara
29. Renstrom, P., Kannus, P. (2000). Prevention of İnjuries in Endurance Athletes. In: Endurance in Sport. R.J. Shepard Po Astrand (eds). Blackwell Science Ltd, Bodmin England, s:474
30. Ruddel, H. (1985). Cardiovascular Response and Blood Chemical Changes During Exercise. J. Spt. Med., C:25, s:111-118
31. Sharman, P.M. (1974). Aspects of The Cosumption of Pre Dominantly Protein Foods In The Dietary Preparation Of Athletes. 3. Eur. Congress of Spt. Med., S:3, s:913-916
32. Spriet, L.L. (1995). Anaerobic Metabolism During High-Intensty Exercise. Exercise Metabolism Human Kinetics Inc., C:2, s:34-47
33. Tetik, S., Dündar, U. (2018). Analyze of The Correlation Between Endurance Trainings and Some Hematological Values. Gazzetta Medıca Italıana Archıvıo Per Le Scıenze Medıche, C:177, s:117-25
34. Turgay, F. (1997). Aerobik ve Anaerobik Eşik Hızlarında Yapılan İki Değişik Egzersizin Kan Lipid Ve Lipoproteinleri Üzerine Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Biyokimya Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir
35. Wolfe, R.R., Wolfe, M.H., Nadel, E.R., Shaw, J.H. (1984). Isotopic Determination of Amino Acid-Urea Interactions ın Exercise In Humans. Journal of Applied Physiology, C:56, S:1, s:221-229
36. Yılmaz, B. (2000). Hormonlar ve Üreme Fizyolojisi. Feryal Matbaa, Ankara, 1. Basım, s:247-371

ERKEK YÜZÜCÜLERDE YÜZME PERFORMANSINA ETKİ EDEN BAZI ANTROPOMETRİK DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

Emin ÖZTOP*, Halit EGESOY*

**Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Bu araştırma, erkek yüzücülerde bazı antropometrik özelliklerin 50 m serbest yüzme performanslarına etkilerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmaya, yaşları 14-17 yaş arasında olan toplam 18 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların ortalama yaşları 15.41±1.08 yıl, boy 1.71±4.97 cm, vücut ağırlığı 63.7±4.96 kg. ve spor yaşı 2.2 ± 1.87 yıl olarak bulunmuştur. Sporcuların boy, vücut ağırlığı, el, kol, kulaç, bacak, ayak uzunluğu, omuz genişliği, bel çevresi ölçümleri ve tüm stillerdeki 50 m yüzme dereceleri ile ilgili veriler toplandı. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 23.0 istatistik programı kullanıldı, Pearson korelasyon analizi ile değerlendirildi ve anlamlılık düzeyi olarak $p<0,05$ değeri alındı.Elde edilen sonuçlara bağlı olarak bazı antropometrik değişkenler (vücut ağırlığı, oturma boyu, bideltoid çap, göğüs genişliği, radius uzunluğu, ön kol çevresi, baldır çevresi, fleksiyonda ve ektansiyonda biceps çevresi) ile yüzme propalsif kuvvet değerleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<0.05$).Serbest ve kurbağalama yüzme dereceleri ile bazı antropometrik değişkenler (boy, oturma boyu, biakromial çap, kol açıklığı, tibia uzunluğu) arasında anlamlı ilişkiler gözlenirken aynı zamanda, yüzme dereceleri ile propalsif kuvvet değerleri arasında da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0.05$),

Anahtar Kelimeler: Yüzme, sporcu, performans, antropometri

INVESTIGATION OF SOME ANTROPOMETRIC FEATURES EFFECTING SWIMMING PERFORMANCE IN MALE SWIMMERS

ABSTRACT

In this study, anthropometric of swimmers have been conducted to determine the effects on 50 meters freestyle swimming performance.A total of 18 male athletes aged between 14 and 17 years participated in this study voluntarily. The mean age of the athletes participating the study were 15.41 ± 1.08 years, height 1.71 ± 4.97 cm, body weight 63.7 ± 4.96 kg. and sport age 2.2 ± 1.87 years.Data related to height, weight, hand length, arm length, stroke length, leg length, foot length, shoulder width, waistline measurements and 50-meter swimming durations were collected in all the styles. Data were expressed as mean±standard deviation. Correlation between anthropometric measurements and 50-meter swimming performance in all the styles. of 14-17 ages athlete were studied with Pearson correlation analysis. All analyses were executed in SPSS 23.0 and the statistical significance was set at $p<0.05$.

Keywords: Swimming, athlete, performance, anthropometry

GİRİŞ VE AMAÇ

Yüzme; kuvvet, sürat, aerobik ve anaerobik dayanıklılık, esneklik, çabukluk, ritim, koordinasyon gibi motor becerileri içinde barındıran, sportif performans ve teknik becerinin ön planda olduğu önemli bir spor branşıdır (Tüzen, Müniroğlu ve Tanılkan, 2005). Ayrıca fiziksel faydaları yanında mental olarak da çok sayıda fayda sağlayan yüzme aktivitesi, bazı limitleri olan insanların da rehabilitasyon amacı ile tercih ettiği bir spor dalıdır. Ayrıca yapılmış çok sayıda araştırma, büyüme çağındaki çocuklarda yüzme aktivitesinin kemik dokusu üzerindeki faydalarından da bahsetmektedir (Carbuhn ve diğerleri,2010; Derman ve diğerleri, 2008; Lätt ve diğerleri, 2009). Antropometrik ve fizyolojik özellikler yüzmede de performansı etkileyen faktörler olarak bilinmektedir (Duche ve ark., 1993; Pelayo ve ark., 1997; Poujade ve ark., 2002; Kjendlie ve ark., 2004; Zamparo, 2006; Jürimäe ve ark., 2007). Zamanın önemli bir faktör olduğu yüzme branşında suda etkili ilerleyebilmek ve su çekişinin verimini arttırabilmek için el ve ayak boyutu, suda batmamayı ve sürtünmeyi azaltmak için ise vücut ağırlığı ve yağ yüzdesi oranlarının önemi bilinmektedir (Siders ve ark., 1993; Geladas ve ark., 2005; Anderson ve ark, 2008; Zampagni ve ark., 2008; Cicchella ve ark., 2009). Bununla birlikte düşük vücut

yoğunluğu, uzun kollar, büyük ayaklar ve geniş omuz çapı, yüksek aerobik ve anaerobik kapasite yüzücüde bulunması gereken temel özelliklerdir (Bompa, 1998; Ayan ve Kavi, 2016).

Bu çalışmanın amacı, 14-17 yaş grubu erkek yüzücülerin antropometrik özellikleri ile 50 m serbest stil yüzme dereceleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

MATERYAL VE METOD

Çalışma; Pamukkale Üniversitesi Yüzme Kulübü'nde haftada 1,5 saatlik 3 antrenman yapan, 18 erkek (yaş 15,41±1,08 yıl, boy 170,7±4,97 cm, vücut ağırlığı 64,7±4,96 kg, spor yaşı 2,5±1,87 yıl) lisanslı yarışmacı sporcunun katılımı ile yapıldı. Bu çalışma, herhangi bir yarışmanın olmadığı off sezonda, tüm sporcuların gönüllü katılımları, velilerinin yazılı izin onayları ve Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Erkek yüzücülerin sırasıyla; boy, vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi (VKİ) ve çap - çevre - uzunluk ölçümleri alındı. Vücut kompozisyonu ölçümleri, kapalı sistem vücut kompozisyon cihazı(BOD POD Express) ile yapıldı. Sporcuların antropometrik ölçümleri için Lafeyetta marka (USA) antropometrik set kullanıldı. Çap ölçümleri Omuz, pelvis, dirsek, el ve ayak bileği, diz bölgelerinden alındı. El, ayak, kulaç (iki kol açık uzunluk) uzunluk ölçümleri yapıldı ve boy kulaç farkları tespit edildi. Çevre ölçümleri ise Biceps, fleksiyon da biceps, ön kol, üst bacak, uyluk ve baldır bölgelerinden alındı.

Verilerin Analizi

Çalışma sonunda elde edilen veriler SPSS 23.0 istatistik programı kullanılarak değerlendirildi. Katılımcıların fiziksel ölçüm ve test performanslarına ait ortalama ve standart sapma değerleri hesaplandı. Veriler normal dağılım göstermiştir. Pearson korelasyon analizi ile ilişki düzeyi incelenmiştir.

Test sonuçlarına bakıldığında; yüzücülerin 50 m serbest stil yüzme değerleri ile Humerus çap ($r=-.240$; $p<0.05$), Femur çevre ($r=-.424$; $p<0.05$), Humerus çevre ($r=-.271$; $p<0.05$) ve vücut kitle endeksi ($r=-.466$; $p<0.05$) ölçümleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yüzücülerin 50 m serbest stil yüzme değerleri ile boy uzunluğu, el boyu uzunluğu ve genişliği, kol boyu uzunluğu, kulaç boyu uzunluğu, bacak boyu uzunluğu, femur çap, biceps, triceps, subscapula ve suprailliak deri kıvrımı kalınlığı parametreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını test sonuçları gösterdi.

Bulgular

Tablo 1: Tüm katılımcılara ait değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri

Antropometrik Değişkenler	X	Ss.
Yaş (yıl)	15,41	± 1,08
Boy Uzunluğu (cm)	170,7	± 4,97
Spor Yaşı(yıl)	4,76	±1,45
Vücut ağırlığı (kg)	64,7	± 4,96
Vücut Kitle İndeksi (kg/m2)	21,74	± 3,66
El Boyu Uzunluğu (cm)	18,75	± 3,22
El Genişliği (cm)	15,04	±2,12
Kol Boyu Uzunluğu (cm)	75,25	± 2,66
Kulaç Boyu Uzunluğu (cm)	177,11	± 6,12

Antropometrik Değişkenler	X	Ss.
Bacak Boyu Uzunluğu (cm)	96,66	± 4,66
Femur Çevre (cm)	56,02	± 3,22
Femur Çap (cm)	9,24	± 2,55
Humerus Çevre (cm)	27,44	± 4,56
Humerus Çap (cm)	6,22	± 2,21
Biceps DKK(mm)	4,29	± 3,15
Triceps DKK(mm)	7,95	± 2,66
Subskapula DKK(mm)	7,05	± 3,12
Supralliak DKK(mm)	6,55	± 2,22
50 m serbest stil yüzme (sn.)	27,12	± 3,33

Tablo 2. Katılımcıların antropometrik özellikleri ile 50 m serbest stil yüzme performansları arasındaki ilişki

	Erkek (n=18)	
	r	p
Boy Uzunluğu (cm)	-0,227	1,55
Vücut Ağırlığı (kg)	-0,344	0,22
Vücut Kitle İndeksi (kg/m2)	-0,466	0,03
El Boyu Uzunluğu (cm)	-0,575	1,66
El Genişliği (cm)	-0,214	0,55
Kol Boyu Uzunluğu (cm)	-0,254	-0,27
Kulaç Boyu Uzunluğu (cm)	-0,416	0,22
Bacak Boyu Uzunluğu (cm)	-0,254	0,25
Femur Çevre (cm)	-0,424*	0,02
Femur Çap (cm)	-0,293	0,38
Humerus Çevre	-0,271	0,03
Humerus Çap (cm)	-0,240	0,00
Biceps DKK (mm)	-0,104	0,77
Triceps DKK (mm)	0,45	0,65
Subscapula DKK (mm)	-0,462	0,06
Suprailiac DKK (mm)	0,622	0,55

* p<0,05; DKK: Deri Kıvrımı Kalınlığı

TARTIŞMA

Yüzme sporunda somatik ve fiziksel özelliklerin önemi yapılan çalışmalarda açıkça ortaya konulmuştur (Geladas ve ark., 2005; Cicchella ve ark., 2009; Ayan ve Kavi, 2016).

Yapılan bu çalışmada, 14-17 yaş grubu yüzücülerin antropometrik özellikleri ile 50 m serbest stil yüzme dereceleri arasındaki ilişki incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde, erkek yüzücülerin tanımlayıcı özellikler olan boy ve vücut ağırlığı değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$) Buna karşın, yüzücülerin 50 m serbest stil yüzme değerleri ile vücut kitle indeksi değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

Yıldırım (2006) yaptığı benzer bir çalışmada, Kanada Ulusal ve Genç Ulusal Takımlarının üyesi olan genç sporcuların antropometrik özelliklerini incelemiştir. **Bu çalışmada;**

- 13 yaş erkeklerin boy uzunluğu 168.2±7.7 cm ve vücut ağırlığı 58.1±9,3 kg;
- 14 yaş erkeklerin boy uzunluğu 174,2±5.9 cm ve vücut ağırlığı 63.9±7.2 kg;
- 15 yaş erkeklerin boy uzunluğu 176.9±5.7 cm ve vücut ağırlığı 65.8±6.5 kg olarak tespit edilmiştir.

Çalışmamızda tespit edilen boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ortalamaları ile literatür ortalamaları kıyaslandığında paralellik göstermektedir.

literatürde bizim çalışmalarımıza benzerlik gösteren başka çalışmalarda mevcuttur. Kaya (2012), 9-11 yaş grubu, 17'si bayan toplam 40 aktif yüzücü ile yaptığı çalışmada, sporcuların 50 m serbest stil yüzme zamanları ile vücut ağırlıkları arasında bayanlarda negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu, fakat erkeklerde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığını bildirmiştir. Bond ve ark.(2015), 11-16 yaş grubu 29'u bayan 50 yüzücü ile yaptıkları araştırmada, sporcuların 100 m serbest stil yüzme zamanları ile vücut ağırlıkları arasında ($r=-0,543$; $p<0,05$) negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Kaplan (2016), 7-14 yaş grubu 114 sedanter çocukla yaptığı 16 haftalık yüzme çalışmalarının hem bayanlar hem de erkeklerde vücut ağırlığı değerlerinde anlamlı farklılık (azalma) oluşturduğunu bildirmiştir.

Fakat literatürde bizim çalışmalarımıza benzerlik göstermeyen çalışmalarda bulunmaktadır. Geladas ve ark.(2005), 12-14 yaş arası 178 erkek ve 85 bayan yüzücü ile yaptıkları çalışmada, sporcuların 100 m serbest stil yüzme dereceleri ile vücut ağırlıkları arasında erkeklerde ($r=-0,639$; $p<0,05$) negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Benzer şekilde Vitör ve Böhme (2010), deneyim süreleri 3-4 yıl olan 12-14 yaş grubu 24 erkek sporcu ile yaptıkları araştırmada, yüzücülerin yüzme performansları ile vücut ağırlıkları arasında ($r=0,59$; $p<0,05$) pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki tespit etmişlerdir. Özlü (2012), 19-27 yaş aralığında 31 erkek yüzücü ile yaptığı araştırmada, yüzücülerin 50 m serbest stil yüzme dereceleri ile vücut ağırlıkları arasında ($r=-0,380$; $p<0,05$) negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğunu rapor etmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, 14-17 yaş grubu erkek yüzücülerde, vücut kitle indeksi, femur çevre, humerus çevre ve humerus çap ölçüm değerleriyle 50 m serbest stil yüzme değerleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmanın verilerine göre, sporcunun vücut yapısının uygulanan spor dalına uygun olmasının, sporcunun göstere-

ceği performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Antrenörler sporcularının kapasitelerini belirleyip, elde edilen verilere göre uygun bireysel bir antrenman programı hazırlayarak sporcularının performanslarında artış sağlayabilirler. Sporcuların yüzme ile ilişkili olduğu tespit edilen antropometrik değerlerinin geliştirilmesinin ya da istenilen performansın ortaya koyulabilmesi için gerekli antropometrik özelliklere sahip olan sporcuların seçilmesinin yüzmede başarıyı arttırıcı bir etmen olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

1. -Açıkada,C.,Demirel,H.(1993) ‘ Biyomekanik ve hareket bilgisi, Anadolu Üniversitesi,AÖF Yayın No: 586.
2. Al Hazzaa,H.M.(1991) ‘ Antropometric characteristics of young male swimmers’ 2.nd IOC World Congress on Sport Sciences,Barcelona;261.
3. Costill,D.L.,Maglischo,E.W.,Richardson,A.B.(1992) ‘Handbook of sports medicine and science swimming.Oxford: Blackwell Scientific Publication.
4. Elliott,B., Ackland, T.R.,Blanskloy,B.A.,Bloomfield,J.(1990)’ A prospective study of physiological and kinantropometric indicators of junıor tennis performance2 Australian jour.of sci. and med. ın sport; 22(4),87-92.
5. Faira,I.E.,Faira,E.W.(1989) ‘ Relationship of the antropometric and physical characteristics of male junior gymnasts to performance’ journal of sport medicine and physical fitness,29(4),369-379.
6. Haywood,K.M.,Clarck,B.A.,Mayhew,J.L.(1986) ‘ Differential effects of age group gymnastics and swimming on body composition, strength and flexibility’ journal of sport medicine,26,416-420.
7. Martínez. S.. Pasquarelli. B. N.. Romaguera. D.. Arasa. C.. Tauler. P.. & Aguiló. A. (2011). Anthropometric characteristics and nutritional profile of young amateur swimmers. The Journal of Strength & Conditioning Research. 25(4). 1126-1133.
8. Mei,X.(1989) ‘ The influence of antropometric measurements and physical qualities on short distance swimming performance’ sport sciences,9(4),21-24.
9. Morrow,J.R.,Dısch,J.G.,Ward,P.E.,Donovan,T.J.,Katch,F.I.,Katch,V.L.,Wıtman,A.L.,Tellez, T.(1982) ‘Antropometric measurements, strength and performance characteristics of American World class Throwers’ journal of sport medicine,22,73-79.
10. Özer,K.(1993) ‘ Antropometri-sporda morfolojik planlama, İstanbul Kazancı Matbaacılık Yayınları
11. Tamer,K.(1991) ‘ Fiziksel performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi’ Ankara, Gökçe ofset matbaacılık.
12. Yüksek, S., Hatipoğlu, Ö., Ayan, V.,Ölmez, C. (2017). 9-12 Yaş Yüzücülerde 50 Metre Sürat Koşusu İle 25 Metre Serbest Stil Yüzme Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Turkiye Klinikleri, 9(2), 57-64.
13. Walters,N.J.,Ison,J.,Mıchaels,O.,Syed,S.(1991) ‘ Body composition and marathon running performance’ 2.nd IOC World Congress of Sport Sciences.Baecelona; 243-244.
14. Zuniga, J., Housh, T. J., Mielke, M., Hendrix, C. R., Camic, C. L., Johnson, G. O., ... & Schmidt, R. J. (2011). Gender comparisons of anthropometric characteristics of young sprint swimmers. The Journal of Strength & Conditioning Research, 25(1), 103-108.

ADÖLESAN ERKEK FUTBOLCULARDA FİZİKSEL ÖZELLİKLER İLE FARKLI SPRİNT MESAFELERDEKİ ORTALAMA SÜRATİN YAŞA BAĞLI DEĞİŞİMİ

[1]Gülşen DOĞAN*, [1]Dilek SEVİMLİ**

[*]Yüksek Lisans Öğrencisi, Çukurova Üniversitesi - BESYO

[**]Doç.Dr. Çukurova Üniversitesi - BESYOr

ÖZET

Amaç: Hem yetenekli futbolcuların seçiminde, hem de antrenman programlarında gelişimin değerlendirilmesinde, farklı yaşlardaki sporcuların birlikte değerlendirilmesi doğru gözükmemektedir. Aynı yılın farklı aylarında doğan çocukların bile fiziksel ve motor özellikleri farklılaşmaktadır. Bu çalışmanın amacı 14, 15, 16 ve 18 yaşları arasında Adana spor ve Adana Demirspor kulübünün alt yapısında yer alan futbolcuların fiziksel özellikleri ile farklı sprint mesafelerindeki ortalama süratleri ölçülmüştür.

Materyal metot: Adana'da düzenli antrenman yapan adölesan futbolcuların boy uzunluğu, vücut ağırlığı belirlenerek Vücut Kütle İndeksi (VKİ) hesaplanmıştır. Ayrıca, 15 m, 30 m ve 60 m sürat testlerindeki ortalama süratleri ölçülmüştür. Yine 15 m hız alınarak yapılan 45 m' lik sürat koşusu ile katılımcıların maksimum ortalama süratleri belirlenmiştir. Ayrıca dinamometre ile sağ ve sol el kavrama kuvvetleri ölçülmüştür. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebi ile yaş grupların karşılaştırılmasında Kruskall Wallis ve Spearman sıralı korelasyon analizleri kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmamızın bulguları, adölesan erkeklerde fiziksel ve ortalama sürat değişkenlerinde yaşa bağlı anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir. Tüm değişkenlerde yaşa göre doğrusal bir artış vardır. Yaş değişkeni, çalışmamızdaki tüm fiziksel ve ortalama sürat özellikleri ile anlamlı düzeyde ($p< 0.01$) ilişkili gözükmektedir.

Sonuç: Adölesan dönemde aynı yıl doğanlarda bile farklılıklar sergilenebilir. Bu nedenle, sporcuların rölatif yaş etkisi dikkate alınarak değerlendirilmesi gerekli gözükmektedir. Yaşın fiziksel ve kondisyonel özellikler üzerine etkisini azaltmak için aynı yaştaki çocukların yılın dört aylık dönemlerde değerlendirilmesi önemli gözükmektedir.

***Bu çalışma, Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) birimi tarafından TYL-2015-4557 nolu proje olarak desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, yaş, fiziksel ve sürat özellikleri

AGE RELATED DIFFERENCES IN THE PHYSICAL CHARACTERISTICS AND AVERAGE SPRINTING SPEED IN THE ADOLESCENT MALE SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

Aim: It is not seen appropriate to evaluate the athletes at different ages together not only in selection of skilled footballers but also in assessing the development in training programs. Physical and motor characteristics of children born in different months in the same year vary. This study aims to measure the physical characteristics and their average speeds in different sprint speeds, who are at the ages of 14, 15, 16 and 18, staying at infrastructure teams in Adanaspor and Adana Demirspor Soccer Clubs.

Material Method: Adolescent soccer players having regular training were participated in this study in Adana Body Mass Index (BMI) was calculated by multiplying body weight to body height square (kg/cm2). Moreover, their average running speeds in sprint tests of 15 m, 30 m and 60 m were measured. Additionally, the maximum average running speeds were determined in the 45-meter with acceleration 15-m sprint from standing position. Besides, using the dynamometer, the left and right HGS were measured. Because of not showing normal distribution, the Kruskall Wallis were used in comparison of different age groups. Also, Spearman rank correlation coefficients were calculated.

Results: Findings of this study showed that there are significant differences in physical and average speeds due to age in adolescent males. In all variables, there were a linear increases according to the age. It was seen to be significantly age related ($p < 0.01$) differences in all physical and average speed characteristics in our study.

Conclusion: In the adolescence period early born child compare to late born child in the same year had an advantage in the physical structure and fitness. it seems necessary to evaluate the athletes' physical and physiological capacities considering the relative effect of age. In order to decrease the effect of age on physical and conditional characteristics, it seems important to evaluate the children in the same age at four-month period in a year.

Keywords: Adolescent, age, physical and speed characteristics.

*Jel kodu:**63***

GİRİŞ

Hem yetenekli futbolcuların seçiminde, hem de antrenman programlarında gelişimin değerlendirilmesinde farklı yaşlardaki sporcuların birlikte değerlendirilmesi doğru gözükmemektedir. Aynı yılın farklı aylarında doğan çocukların bile fiziksel ve motor özellikleri farklılaşmaktadır.

Fiziksel yapı, bir sporcunun yüksek düzeyde performans gösterebilmesinin göstergelerinden sadece bir tanesidir ve kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer motorik özellikleri ile birleşerek sporcunun performansını olumlu yönde etkilemektedir (Bloomfield, Ackland, ve Elliot, 1994).

Futbol, farklı hareketlerin bir biri ardına hızla yer aldığı bir oyun yapısındadır. Kırk beşer dakikadan iki devreli oynanan oyun, temel aerobik bir yapı üzerine, sürat, kuvvet, süratte ve kuvvette devamlılık, patlayıcı güç, çeviklik ve koordinasyonun; futbolun oyun yapısına ve beceri özelliğine bağlı olarak, teknik - taktik içerisinde sergilendiği özellikler olarak bilinmektedir (Eniseler, 2010).

Futbolda başarı için sporcunun, toplu ya da topsuz rakiplerinden daha süratli olması, yüksekten gelen toplarda daha yükseğe sıçraması, ikili mücadelelerde kassal olarak daha güçlü kalması, futbolcuyu, her zaman rakiplerinden bir adım önde tutacaktır. Bu yüzden çocuk futbolcularda ileriye dönük başarı için, beceri ve yeteneğin yanında üstün fiziksel ve motorsal performans çok önemli bir yere sahiptir (Günay ve Yüce, 2008). Motorik parametrelerin bir öğesi olan sürat, futbolda performansı etkileyen önemli bir özelliktir (Young, James ve Montgomery, 2008).

Sürat, belirli koşullarda motorik aksiyonu en yüksek yoğunlukta ve en kısa zaman içerisinde gerçekleştirebilme yeteneğidir. Futboldaki sürat; basit bir sürat koşusundan daha karmaşıktır (Sheppard, Young, Doyle, Sheppard, Newton, 2006). Futbolcular oyun sırasında, rakibin ve topun durumuna göre süratlenmek durumundadır. Maç sırasındaki sürat ve sprint, karar vermeyi içermektedir. Bu karar verme süreci, pozisyonları algılamayı, sezmeyi, değerlendirmeyi, ve hemen harekete geçmeyi kapsamaktadır (Tenenbaum, Levy-kolker , Sade , Liebermann, Lidor, 1996). Bu yüzden futbolcularda ileriye dönük başarı için, beceri ve yeteneğin yanında üstün fiziksel ve motorsal ve zihinsel çabukluk performansı çok önemli bir yere sahiptir (Deleclusk, 1997).

Bu çalışmanın amacı 14, 15, 16 ve 18 yaşları arasında Adanaspor ve Adana Demirspor kulübünün alt yapısında yer alan toplam 80 futbolcunun fiziksel özellikleri ile farklı sprint mesafelerindeki ortalama süratleri incelenmiştir.

MATERYAL METOT

Adana spor ve Adana Demirspor kulübünün alt yapısında yer alan 14, 15, 16 ve 18 yaşları arasında bulunan futbolcuların fiziksel özellikleri ile farklı sprint me-

safelerindeki ortalama süratleri ölçülmüştür. Düzenli antrenman yapan adölesan futbolcuların boy uzunluğu, vücut ağırlığı belirlenerek Vücut Kütle İndeksi (VKİ) hesaplanmıştır. Takei marka dinamometre ile sağ ve sol el kavrama kuvvetleri ölçülmüştür.

Ayrıca, 15 m, 30 m ve 60 m sürat testlerindeki ortalama süratleri ölçülmüştür. Yine 15 m hız alınarak yapılan 45 m'lik sürat koşusu ile katılımcıların maksimum ortalama süratleri belirlenmiştir. Her sporcu başlama noktasında kendini hazır hissettiği zaman 15 metrelik mesafenin başlangıç noktasında (0 metre) çıkıştaki ayağının biri önde diğeri arkada gergin pozisyonda çıkış yapmıştır. Sürat koşuları, 0,01 sn hassasiyetinde TCS37-20 marka fotosel kronometre ile yapılmıştır. Katılımcı ayakta dik durur pozisyonda 15 metrelik hız alma koşusunun takiben 45 metrelik mesafede ortalama sprint koşu sürati ölçülmüştür. Katılımcıların ayakta durur pozisyondan itibaren değil hızlandıktan sonraki 15 ve 60 metre arasındaki 45 metrelik performansı ölçülmüştür. Çalışmada ki koşu süreleri: m/sn cinsinden hesaplanarak ortalama sprint koşusu sürati belirlenmiştir.

Veri analizi

Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle, yaş grupların karşılaştırılmasında Kruskall Wallis ve ilişkilerin belirlenmesinde Spearman sıralı korelasyon analizleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu çalışmanın amacı 14, 15, 16 ve 18 yaşları arasında Adanaspor ve Adana Demirspor kulübünün alt yapısında yer alan toplam 80 futbolcunun fiziksel özellikleri ile farklı sprint mesafelerindeki ortalama süratleri incelenmiştir. Tablo 1' de futbolcuların yaşa bağlı fiziksel özellikleri, tablo 2' de sürat değerleri, tablo 3' de el kavrama değerleri, tablo 4' de futbolcuların yaşa bağlı fiziksel özellikleri ve sürat değerleri arasındaki Spearman sıralı korelasyon analizleri gösterilmiştir.

Tablo 1. Futbolcuların yaşa bağlı fiziksel özellikleri

Değişkenler	Grup	N	X	SS	Min.	Maks.	X2	P

Boy/cm	14,00	26	165,1923	11,58627	139,00	183,00	22,121	,00**
	15,00	16	170,6250	5,82952	162,00	185,00		
	16,00	19	174,3684	7,22811	152,00	185,00		
	18,00	19	177,7368	4,78240	169,00	185,00		
	Toplam	80	171,4375	9,51992	139,00	185,00		
VA/Kg	14,00	26	50,4231	9,20944	33,00	65,00	41,203	,00**
	15,00	16	59,3750	7,33826	49,00	72,00		
	16,00	19	64,2105	7,82857	39,00	77,00		
	18,00	19	68,7368	4,91983	57,00	76,00		
	Toplam	80	59,8375	10,45962	33,00	77,00		
BKI	14,00	26	18,3846	2,00154	16,00	23,00	29,403	,00**
	15,00	16	20,3125	1,40089	18,00	24,00		
	16,00	19	21,0000	1,56347	17,00	24,00		
	18,00	19	21,7368	1,59311	19,00	25,00		
	Toplam	80	20,1875	2,14118	16,00	25,00		

Tablo.2. Futbolcuların yaşa bağlı fiziksel özellikleri ve sürat değerleri

Değişkenler	**Grup**	**N**	**X**	**SS**	**Min.**	**Maks.**	**X2**	**P**
15 m sürat (m/sn)	14,00	26	5,4058	,34936	4,60	6,07	22,359	,00**
	15,00	16	5,6063	,51543	4,75	7,04		
	16,00	19	5,8368	,24095	5,40	6,20		
	18,00	19	5,9395	,52231	4,56	7,04		
	Toplam	80	5,6750	,46086	4,56	7,04		
30 m sürat (m/sn)	14,00	26	6,1869	,41566	5,34	6,96	27,225	,00**
	15,00	16	6,3856	,49435	5,38	7,32		
	16,00	19	6,6453	,28171	6,06	7,11		
	18,00	19	6,9737	,77581	5,77	9,84		
	Toplam	80	6,5224	,59139	5,34	9,84		

60 m sürat (m/sn)	14,00	26	6,7723	,54573	5,57	7,80	21,302	,00**
	15,00	16	6,8238	,57812	5,57	7,81		
	16,00	19	7,0800	,36019	6,44	7,61		
	18,00	19	7,5011	,48566	6,76	9,09		
	Toplam	80	7,0288	,57048	5,57	9,09		
45m Ort. Max Hız (m/sn)	14,00	26	7,4015	,68838	5,83	8,62	21,341	,00**
	15,00	16	7,3675	,68917	5,91	8,81		
	16,00	19	7,6289	,47391	6,54	8,24		
	18,00	19	8,2489	,63256	7,48	10,32		
	Toplam	80	7,6500	,71088	5,83	10,32		

Tablo.3. Futbolcuların yaşa bağlı fiziksel özellikleri ve el kavrama değerleri

Değişkenler	Grup	N	X	SS	Min.	Maks.	X2	P
Sağ el kavrama (kg)	14,00	26	29,4808	8,26617	12,00	46,00	26,976	,00**
	15,00	16	32,1250	7,10751	25,00	51,00		
	16,00	19	35,6842	6,36878	20,00	49,00		
	18,00	19	41,5789	5,37810	34,00	50,00		
	Toplam	80	34,3563	8,29755	12,00	51,00		
Sol el kavrama (kg)	14,00	26	28,8846	7,85787	13,00	42,00	26,352	,00**
	15,00	16	31,8750	5,78360	24,00	44,00		
	16,00	19	35,4211	5,70882	18,00	42,00		
	18,00	19	40,5789	5,92842	31,00	53,00		
	Toplam	80	33,8125	7,85565	13,00	53,00		

Çalışmamızın bulguları, adölesan erkeklerde fiziksel özelliklerde, ortalama sürat değişkenlerinde ve el kavrama kuvvetlerinde yaşa bağlı anlamlı farklılıkların olduğunu göstermektedir.

Tablo. 4. Futbolcuların yaşa bağlı fiziksel özellikleri ve sürat değerleri arasındaki Spearman Sıralı Korelasyonu

Değişkenler	N	Yaş
Yaş	80	1,000
Boy	80	,523**
Kg	80	,721**
BKI	80	,601**

15 m sürat (m/sn)	80	,519**
30 m sürat (m/sn)	80	,585**
60 m sürat (m/sn)	80	,491**
45 m sürat (m/sn)	80	,457**
Sağ el kavrama (kg)	80	,568**
Sol el kavrama (kg)	80	,567**

Tüm değişkenlerde yaşa göre doğrusal bir artış vardır. Yaş değişkeni çalışmamızdaki tüm fiziksel ve ortalama sürat özellikleri ile anlamlı düzeyde ($p< 0.01$) ilişkili gözükmektedir.

TARTIŞMA

Yetenekli futbolcuların seçiminde, antrenman planlarının periyotlanmasında aynı yılın farklı aylarında doğan çocukların bir diğerinden farklı gelişimsel özellikler gösterdiği bilinmektedir. Hatta, aynı yılın farklı aylarında doğan çocukların bile fiziksel ve motor özellikleri de farklılaşmaktadır. Bu çalışmanın amacı 14, 15, 16 ve 18 yaşları arasında Adana spor ve Adana Demirspor kulübünün alt yapısında yer alan futbolcuların fiziksel özellikleri ile farklı sprint mesafelerindeki ortalama süratlerinin incelenmesidir.

Çocuk ve genç futbol oyuncularının yaşlarına göre 0-10-20-30 m sprint performansları yaş ilerledikçe artmaktadır. Çıkış ve pozitif ivmelenme sürati, sinir sistemi gelişimi ile birlikte, kuvvet gelişimini de gerektirdiği için ergenlik dönemine kadar çok büyük gelişme bulunmamaktadır (Eniseler, 2010). Yaşla birlikte kuvvet ve ona bağlı olarak sürat performansının da arttığı bildirilmektedir (Eniseler, 2010;Taşkın, Karakoç, Nacaroğlu, Budak, 2015).

Bu çalışmada, tüm değişkenlerde yaşa göre artış vardır. Yaş değişkeni çalışmamızdaki tüm fiziksel ve ortalama sürat özellikleri ile anlamlı düzeyde ($p< 0.01$) ilişkili bulunmuştur.

İspanyada; Santiago, Granados, Quintela ve Yanci (2016) yaptıkları çalışmada U16 ve U 18 Bask liginde oynayan 34 futbolcunun ivmelenme, yön değiştirme, yatay dikey sıçrama özelliklerini yaş farklılıklarına göre test etmişlerdir. Sonuçta; U16 ve U18 arasında ivmelenme hızında yaşa bağlı $p<0.01$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlılık bulunmuş iken, yön değiştirme ve sıçrama testlerinde farklılık gözlenmediğini belirtmişlerdir.

Aynı yıl doğanlarda bile bir çok farklılıkların gözlendiği adölesan dönemde, sporcuların rölatif yaş etkisi dikkate alınarak değerlendirilmesi gerekli gözükmektedir.

Yaşın fiziksel ve kondisyonel özellikler üzerine etkisini anlamak ve azaltmak için aynı yaştaki çocukların yılın dört aylık dönemlerde değerlendirilmesi önemli olabilmektedir.

Futbol gibi kısa süreli doğrusal ve yön değiştirmeli sürat koşularının sıklıkla kullanıldığı mücadelede, futbolcuların adölesan dönemde hem bacaklarının, hem de kol kuvvetlerinin gelişimi ve takibi önemli gözükmektedir.

14-18 yaş arası adölesan futbolcuların sürat ve fiziksel özelliklerinde tespit edilen farklılıkların aynı yaş grubunda olsa bile en az altı aylık dönemlerle test edilmesinin önemli olacağını söyleyebiliriz.

Özellikle sürat, kuvvet ve dayanıklılık atletik performans için önemli bileşenlerdir. Yaşa bağlı sadece sürat özelliği değil temel motor özelliklerin birlikte değerlendirildiği çalışmalar yararlı olacaktır. Sprint koşuları start çıkışında (reaksiyon zamanı) gerideki ayak pozisyonuna göre katılımcıların fiziksel özellikleri ve sürat performansının karşılaştırılması önerilebilir. Beceri, performans ve reaksiyon zamanı ile ilgili adölesan futbolcularda daha fazla ve daha farklı sayıda hareket analizini içeren çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

1. Bloomfield, J, Ackland, TR ve Elliot, BC.*Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*, Blackwell Scientific Publications, 1994.
2. Deleclusk C. Influence of strength training on sprint running performance. *Sports Med.* 1997;24:147-56.
3. Eniseler N (2010). Bilimin ışığında futbol antrenmanı. Birleşik matbaacılık. 1. Baskı, 242-250
4. Günay M, Yüce Aİ. (2008). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*, Gazi Kitap Evi,Ankara..
5. Santiago, A., Granados, C., Quintela, K., & J. Yanci (2016). Differences in the acceleration, change of direction and jumping capacity between different ages soccer players . *Deporte CCD. 2016;135-143.* (Ccd 29 ı año 11 ı volumen 10 ı murcıa 2016 ı pág. 135 a 143 ı ıssn: 1696-5043
6. Sheppard JM, Young WB, Doyle TLA, Sheppard TA, Newton RU. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. *J Sci Med Sport*,; 9(4): 342- 349.
7. Taşkın C, Karakoç Ö, Nacaroğlu E, Budak C (2015). Futbolcu çocuklarda seçilmiş motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Sports and Performance Researchhes.6(2):101-107.*
8. Tenenbaum G, Levy-kolker N, Sade S, Liebermann DG, Lidor R. (1996). Anticipation and confidence of decisions related to skilled performance. *Int J Sport Psychol*, 27(3): 293-307.
9. Young WB, James R, Montgomery I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction. *J Sports Med Phys Fitness*, 42: 282-88.

BİR YILLIK FELDENKRAİS EGZERSİZ PROGRAMININ YAŞLILARIN A, C,E VE B GRUBU VİTAMİN DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Servet Özoruç[1], **Dilek Sevimli[1], ***Umut Kökbaş[2]***
Ahmet Doğanay[3], *****Levent Kayrın[2]

** Yüksek Lisans Öğr, Çukurova University, BESYO, servet_ozoruc@hotmail.com*
***Doç.Dr. Çukurova University, BESYO*
****Arş.Gör. Faculty of Medicine Biochemistry Department*
*****Prof.Dr. Çukurova University, Faculty of Education, Social Science Department,*
****** Prof.Dr. Faculty of Medicine Biochemistry Department*

ÖZET

Amaç: Feldenkrais; hareket ile bedeni doğru kullanmayı sağlayan fiziksel eğitim yöntemidir. Vitaminler, hücrelerde metabolik reaksiyonlar için gerekli olup yetersizliklerinde bazı sorunlara neden olan organik bileşiklerdir. Bu çalışmanın amacı, Feldenkrais egzersiz programının yaşlıların A, C, E ve B Grubu vitamin değerlerine etkisini incelemektir.

Materyal Yöntem:Çalışmaya katılmayı kabul eden gönüllü toplam 30 yaşlı birey rastgele yöntemle iki gruba ayrıldı. Deney grubunun(DG) yaş ortalaması 70.93±7.13 kontrol grubunun(KG)71.00±6.95 yıl; boy uzunluğu DG;167.06±9.45 KG;167.93±6.98 cm; DG; vücut ağırlığı 81.60±12.29 KG;75.60±6.83kg'dır. DG, 1 yıl süre ile haftanın 3 günü günde 60 dk. Feldenkrais egzersiz programına katılırken, KG fiziksel etkinlik yapmamıştır. Demografik bilgilerin toplanmasından sonra, çalışma öncesi ve sonrasında A, C, E ve B grubu vitaminlerden; B2, B6 ve B12 vitamini değerleri Yüksek Performanslı Sıvı Kromatografisi (HPLC) yöntemi ile alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde değişkenler Kolmogroff Simirnof testi ile normal dağılımlarına bakılmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında Mann Witney U testi kullanılmıştır.

Bulgular: Yaşlıların Feldenkraise egzersiz programı sonrası 1 yıllık süreçte, vitamin düzeyleri incelendiğinde E, B2, B6 ve B12 vitaminlerinde istatistiksel olarak anlamlı artış bulunurken ($p<0,05$), A ve C vitaminlerinde istatistiksel olarak fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç: Uzun süreli ve düzenli uygulanan Feldenkreise egzersizinin yaşlı bireylerde E ve B grubu vitamin düzeylerini arttırdığını söyleyebiliriz. Zihinsel performans, öğrenme, hafıza gücü ve konsantrasyon da artış sağlayan B vitamini strese

karşı da koruyucudur. Yaşla beraber B grubu vitaminlerin vücuttan emilimi azalır. Bu nedenle Feldenkraise egzersizinin önemi yaşlı bireylerin halk sağlığının korunması yönü ile oldukça önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Feldenkrais egzersizi, yaşlı, vitaminler

THE EFFECT OF ONE YEAR FELDENKRAIS EXERCISE PROGRAM ON VITAMİN OF A, C,E AND B GROUPS AT THE ELDERLY

ABSTRACT

Aim: Feldenkrais; It is a physical education method which enables to use the body correctly with movement. Vitamins are organic compounds that are necessary for metabolic reactions in cells and cause some problems in their deficiencies. The aim of this study is to examine the effect of the Feldenkrais exercise program on the elderly A, C, E and B group vitamins.

Material and method: A total of 30 geriatric people volunteers who agreed to participate in the study were randomly assigned to two groups. The mean age of the experimental group (EG) was 71.00 ± 6.95 years for the control group (CG) of 70.93 ± 7.13; height length EG: 167.06 ± 9.45 CG, 167.93 ± 6.98 cm; EG, body weight 81.60 ± 12.29 CG, 75.60 ± 6.83kg. While participating in the Feldenkrais exercise program for 60 days a day for 3 days a week for 1 year, CG did not perform any physical activity. After collection of demographic information, vitamins A, C, E and B before and after the study; B2, B6 and B12 were determined by HPLC method. Variables in the evaluation of the data were examined by Kolmogorov Smirnov test for normal distributions. Mann Whitney U test was used for the binary group comparisons.

Results: There was a statistically significant increase in vitamin E, B2, B6 and B12 vitamins ($p < 0,05$) and no statistically significant difference between vitamins A and C ($p > 0,05$) after 1 year of Feldenkrais exercise program.

Conclusion: We can say that Feldenkreis exercise, which is applied for a long time and regularly, increases E and B group vitamins the elderly. Mental performance is also protective against vitamin B, which increases learning, memory power and concentration. With age, group B vitamins are less absorbed by the body. For this reason, the importance of Feldenkrais exercise is very important for the protection physical and mental of the health ageing, In addition to; there is a need to the studies together on vitamin levels and mental health in the elderly.

Keywords: Elderly, Feldenkrais exercise, vitamin,

GİRİŞ

Hareket aracılığıyla farkındalık ve fonksiyonel uyumdan oluşan Feldenkrais Metotu (FM), kasılma ya da ağrıya sebep olan daha önce yanlış yapılmış hareketleri unutturup, bedeni yeniden eğitmeyi amaçlar (Feldenkrais,1972). FM ile özgüven, öz-yeterlik, öğrenme, hareket yeteneği, algılama, düşünme, bağlantı kurabilme, sentez yapma, dayanıklılık, mekân duygusu, kinestetik duygu, özalgı bilinçlilik, nefes kontrolü, bedenin duruşu gibi alanlarda gelişme sağlanır (Avanoğlu, 2000; Feldenkrais, 1985).

Bireylerde biyolojik yaşlanma, fizyolojik kapasitelerdeki düşüş sonucunda oluşmaktadır. İlerleyen yaşla birlikte ortaya çıkan birçok hastalık, yaşlıların gündelik yaşantılarındaki hareketleri kısıtlamakla birlikte yaşam kalitelerini de düşürmektedir. Yaşlılıkta vücut fonksiyonlarındaki değişimler, kardiovasküler, metabolik ve solunum fonksiyonlarında görülmektedir. Her yaş grubundaki bireylerde düzenli egzersizin fiziksel, ruhsal, psikolojik yönden olumlu etkileri birçok araştırma ile bildirilmiştir (Robert ve Butler, 2000). Aynı zamanda ileri yaşlarda yapılan fiziksel egzersizlerle birlikte bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde de olumlu etkiler bırakacağı bildirilmiştir (Lundblad, Elert, Gerdle, 1999).

Yaşlıların yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik yapılan araştırmaların önemi son zamanlarda anlaşılmaya başlamıştır. Yaşlı bireylere önerilen egzersiz tipleri; FM, TaiChi, Qi-gong egzersizleri, direnç egzersizleri, germe, esnetme, kuvvetlendirme, kalistenik, denge egzersizlerinden oluşan nöro-motor egzersiz çeşitlerinden oluşan kümülatif egzersizler önerilmektedir. Süre, yoğunluk, sıklıklarının bireye özgü planlanması oldukça önemlidir (Er, 2009; Price, McGrath, Rafii, Buckingham,1983; Hunter, Thompson, Adams, 2001).

Feldenkrais tarafından geliştirilen FM, hafif yoğunlukta olması sebebi ile, yaşlı insanların günlük gereksinimlerini karşılamada, ağrı ve yakınmaların yönetiminde kolaylık sağlamaktadır (Avanoğlu, 2000; Feldenkrais, 1985).

Vitaminler vücutta sentezlenemeyen, sağlıklı beslenme için küçük miktarlarda alınmaları zorunlu olan, herhangi birinin eksikliği spesifik bir bozukluk ve hastalık meydana getiren organik maddelerdir.Suda çözünen vitaminler, vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin), nikotinik asit (niasin), vitamin B5 (pantotenik asit), vitamin B6 (piridoksin), biotin (vitamin H), folik asit, vitamin B12, ve vitamin C (askorbik asit) dir. Vitamin B12 ve vitamin C (askorbik asit) hariç suda çözünen vitaminler vücutta depo edilemediklerinden diyetle devamlı olarak alınmak zorundadırlar. Ayrıca bunlarda vücutta sentezlenemezler bu nedenle dışarıdan alınmaları gereklidir. (Rucker, 2001; Stea, Stølevik, Berntsen, Ezzathkah, 2016).

Yağda çözünen vitaminler, vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin K'dir. Bağırsaklardan emilen yağda çözünen vitaminler, şilomikronlar içinde karaciğere taşınırlar. Vitamin A, vitamin D ve vitamin K karaciğerde depolanırken, vitamin

E yağ dokusunda depolanır. Yağda çözünen vitaminler, kanda lipoproteinler veya spesifik bağlayıcı proteinler tarafından taşınırlar. Yağda çözünen vitaminler, safra yoluyla atılırlar ancak idrarla atılmazlar. (Rucker, 2001; Stea, Stølevik, Berntsen, Ezzathkah, 2016).

Vitaminler, hücrelerde metabolik reaksiyonlar için gerekli olup yetersizliklerinde bazı sorunlara neden olan organik bileşiklerdir. B grubu vitaminler, vücuttaki karbonhidratları yakıp enerji açığa çıkmasını sağlar, hormonların üretilmesini sağlar ve ağız, cilt, dil dokusunu sağlıklı kalmasını sağlar. Öğrenme, hafıza gibi şeyleri ve konsantrasyonu güçlendirirken beyin ve zihinde oluşacak hasarları da engeller. Zihinsel ve fiziksel sağlığı destekleyip güçlendirici faydaları vardır. A vitamininin retinal adı verilen görmeye yardımcı biyo-bileşen öncülüdür.C vitamininin faydaları arasında ilk sırada vücudun direncini artırması ve savunma sistemini güçlendirmesi sayılabilir.E vitamini eksikliği nedeniyle görme problemleri, yürüyüş bozuklukları, kas güçsüzlüğü, kas kütlesinde azalma gibi şikayetler yaşanır (Stea, Stølevik, Berntsen, Ezzathkah, 2016). Feldenkraise yöntemi ile sınırlı sayıda çalışma bulunmakla birlikte bu çalışmalar genelde bireysel olarak planlanmış çalışmalardır (Kovar, Feinleib, 1991).

Bu çalışmada, bir yıl süresince uygulanan Feldenkrais egzersiz programının yaşlılarda A, C, E ve B grubu vitamin değerlerine olan etkisi incelenmiştir.

MATERYAL YÖNTEM

Adana Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkez'inde yaşayan 65-85 arasındaki yaşlılar çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Çalışmanın yöntemi ön ve son test içeren deneysel modelli bir çalışmadır. Bu çalışmada Ç.Ü.Tıp Fakültesi etik kurulu onayı alındıktan sonra çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden yaşlılar örneklemi oluşturmuştur.

Katılımcılar: Dahil olma kriterine uyan 65-85 yaş aralığında bulunan toplam (n=30) otuz yaşlı birey rastgele yöntemle iki gruba ayrıldı. Egzersiz grubu (EG), kontrol grubu (KG) 15'er kişi olarak ayrıldı. EG' nun yaş ortalaması 70.93±7.13, boy uzunluğu 167.06±9.45, vücut ağırlığı 81.60±12.29 iken sırası ile kontrol gurubu 71.00±6.95 yıl; 167.93±6.98 cm 75.60±6.83kg'dır.

Ölçüm Araçları:Demografik özellikler; cinsiyet, yaş, boy, vücut ağırlığı. A, C, E vitamin değerleri ve B grubu vitaminlerden; B1, B2, B6 ve B12 vitamini değerlerine Yüksek Performanslı Sıvı Kromatografisi (HPLC) ile bakılmıştır.

Feldenkrais Hareketler Programı: Egzersiz programı birinci ay 8; ikinci, üçüncü ve dördüncü ay 12 ve beşinci ay 15 tekrarlı olarak devam etmiştir. Spor uzmanı eşliğinde hareketler uygulanmıştır. Sandalyede dik oturur pozisyonda üst gövde postürünü korurken, Feldenkrais hareketlerinin yavaş ve kontrollü yapıla-

cağının önemi sürekli vurgulandı. Sırası ile nefes egzersizleri, boyun egzersizleri, kol egzersizleri, bel egzersizleri, ayak ve bacak egzersizleri giderek artan tekrar sayıları ile yapıldı.

Veri Analizi

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi SPSS 20.0 kullanılarak yapılmıştır. Veri analizlerinin değerlendirilmesinde değişkenlerin normal dağılım göstermemesi sebebi ile ikili grup karşılaştırmalarında MannWitney U testi kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken yaşlı bireylerin yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı karşılaştırılmasında betimsel istatistik kullanılmış yüzde, frekans ve ortalama değerleri alınmıştır. Demografik bilgilerin toplanmasından sonra, çalışma öncesi ve sonrasında A, C, E ve B grubu vitaminlerden; B1, B2, B6 ve B12 vitamini değerlerine HPLC (High Performance Liquid Chromatography) metodu ile bakılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmada yer alan 30 yaşlı bireyin demografik özellikleri incelendiğinde (tablo.2.) deney grubunun % 46.7 kadın, % 53.3 erkek, yaş ortalamaları 70.93±7.13 yıl, boy uzunluğu167.06±9.45 cm, vücut ağırlığı 81.60±12.29 kg. Kontrol grubunun ise % 40.0 kadın % 60.0 erkek, yaş ortalamaları 71.00±6.95 yıl, boy uzunluğu 167.9±6.98 cm, vücut ağırlığı 75.60±6.83 kg, olduğu gözlenmiştir,

Tablo 1. Yaşlıların demografik özellikleri

Cinsiyet	**Grup**	**N**	**X**	**%**
Kadın	Deney	15	7	46.7
	Kontrol	15	6	40.0
Erkek	Deney	15	8	53.3
	Kontrol	15	9	60.0
Değişkenler		**N**	**X**	**SS**
Yaş	Kontrol	15	70.93	7.13
	Deney	15	71.00	6.95
Boy	Kontrol	15	167.06	9.45
	Deney	15	167.93	6.98
Vücut Ağırlığı(kg)	Kontrol	15	81.60	12.29
	Deney	15	75.60	6.83

Tablo 2. Feldenkrais egzersiz grubu ve kontrol grubunun vitamin değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	N	X	SS	t	Df	P
A vitamini	Deney	15	1,03	0,29	1,340	28	,191
	Kontrol	15	0,92	0,15			
B1 vitamini	Deney	15	1,19	0,16	,562	28	,579
	Kontrol	15	1,17	0,05			
B2 vitamini	Deney	15	1,70	0,37	3,542	28	,001**
	Kontrol	15	1,33	0,17			
B6 Vitamini	Deney	15	1,60	0,29	3,183	28	,004*
Kontrol	15		1,35	0,07			
B12 Vitamini	Deney	15	4,92	0,08	16,968	28	,000**
Kontrol	15		3,56	0,30			
C Vitamini	Deney	15	12,21	1,34	2,835	28	,008**
Kontrol	15		11,03	0,89			
E Vitamini	Deney	15	8,16	0,61	14,238	28	,000**
Kontrol	15		5,50	0,38			

Yaşlıların Feldenkraise egzersiz programı sonrası 1 yıllık süreçte,vitamin düzeyleri incelendiğinde E, B2, B6 ve B12 vitaminlerinde istatistiksel olarak anlamlı artış bulunurken ($p<0,05$), A ve C vitaminlerinde istatistiksel olarak fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu biyokimyasal parametrelerin plazmada artışı, yaşın ilerlemesi ile gerileyen fiziksel ve metabolik aktiviteler üzerine olumlu etki gösterdiği literatürde belirtilmiştir. Stea, Stølevik, Berntsen, Ezzathkah, (2016)yaptığı çalışmada Omega-3, E, C ve B grubu vitaminlerini günlük 235 mg değerlerle erkek yaşlı katılımcılara üç ay boyunca, kuvvet antrenmanından sonra vermişlerdir. Katılımcılar placebo, Omega 3 ve vitamin grubu olarak belirlenmiş. Her üç gruba kuvvet antremanı uygulanmış. Çalışma sonrasında sadece Omega 3 ve vitamin C, E ve B grubunda serbest oksijen radikallerinin (aminothiol) salınımında olumlu etkide bulunduğu bildirilmiştir. Düzenli egzersizin uygulanmasının ile vitamin metabolizması üzerine olumlu etki gösterebileceği belirlenmiştir. Carina, Venturini, Vanessa, (2015) yılında 427 yaşlı birey ile yaptıkları çalışmada egzersizin yaşlı bireylerde kalori, folik asit, magnezyum, potasyum ve fosfor alımını arttırdığı bildirilirken, eğitim düzeyi arttıkça B grubu vitaminlerin alımının arttığı, yüksek gelir düzeyine sahip yaşlı bireylerin B 6 vitamin ve folik asit tüketiminin arttığı bildirilmiş ve özellikle 80 yaş üstü kadınların beslenme yetersizliğinin olduğu bildirilmiştir. Japon bireylerde vitamin alımı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiye odaklanmıştır (Carina, Venturini, Vanessa, 2015). Bir diğer kesitsel çalışma 65 yaş

ve üzeri yaşlı Japon bireyde vitamin alımı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır . Vitamin retinol, bir retinol eşdeğeri, beta-karoten eşdeğeri dahil olmak üzere, vitamin D, alfa-tokoferol, vitamin K, Vitamin B grubu, VitaminC ve kriptoksantin, kısa tip bir kendiliğinden uygulanan diyet öyküsü anketi (BDHQ) kullanılmıştır. Ayrıca, depresif belirtileri değerlendirmek için geriatrik depresyon ölçeği ile fazla kilolu yaşlı katılımcılarda vitamin eksikliği ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiler gözlenmiştir. Sonuçta, vitamin alımı ve depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Yuliyana ve Diffah, (2018) yaptığı çalışmada hipertansiyonlu yaşlılarda beslenme, C vitamini alımı ve kan basıncı üzerine beslenme durumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Yaşları ≥ 60 olan yüz yirmi beş yaşlı gönüllü dahil edilmiştir. Yaşlılarda beslenme ile hipertansiyonun kan basıncı arasında, C vitamini alımı ile hipertansiyon kan basıncı arasında, yaşlılarda beslenme ve hipertansiyon kan basıncı arasında bir korelasyon görülmüştür (Yuliyana ve Diffah, 2018). Tıbbi literatür incelemelerinde tüm yetişkinlerin bir multivitamin ve mineral takviyesi alması gerektiği ve yaşlıların da alması önerilmiştir. Yakın zamanda yaşlılarda yeterli vitamin alımının hala bir sorun olduğu ve diyet manipülasyonunun zor olduğu, takviye edilmiş gıdalar olduğu belirtilmiştir ve diyet takviyelerinin pragmatik bir çözüm olabileceği bildirimiştir (Troesch, Eggersdorfer, 2012).

Sonuç,hareketsiz yaşam tarzı, sağlığı tehdit eden bir etken olması sebebi ile düzenli egzersiz programları sağlığın ve günlük çalışma kapasitesinin artırılmasında önemli bir araçtır. Plazma vitamin seviyelerindeki artışın temel sebebi sedanter hayat sürmekte olan geriatrik bireyler egzersiz yaparak metabolizma hızlarını arttırmalarıdır. Böylece hem enerji metabolizması düzenlenmekte, hem de antioksidan sistem tetiklenmektedir. Metabolizmayı (anabolizma ve katabolizma) bütün olarak ele alan çalışmaların yapılması önerilebilir. Kas kaybına yönelik sarkopeni üzerinde vitaminin egzersiz ilişkisine yönelik çalışmalar önerilebilir. Ayrıca psikolojik, mental yararlarına yönelik çalışmalar planlanabilir. Bu bulgulara dayanarak Feldenkrais egzersizlerinin yaşlılar tarafından öğrenilmesi, uygulanması, tekrar edilerek yapılması teşvik edilmesi önerilir

KAYNAKLAR

1. Avanoğlu S. (2000).Bedensel farkındalığın yolu. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
2. Carina D, Venturini P.E, Vanessa S. (2015).*Consumption of nutrients among th eelderly living in Porto Alegre in the State of Rio Grande do Sul, Brazil: a population-based stud.* Artıgo Artıcle.
3. Er D. (2009). Psikososyal Açıdan Yaşlılık. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4:1-8.
4. Feldenkrais M. (1972). Awareness through movement: Health exercises for personal growth. New York: *Harper and Row*
5. Feldenkrais M. (1985). The potent self: A guide to spontaneity. *San Francisco: Harper San Francisc,*
6. Hunter SK, Thompson MW, Adams RD. (2001). Reaction Time Strength, and Physical Activity in Women Aged 20-89 Years. *Journal of Aging and Physical activity*, 9:32-42.
7. Kovar GM, Feinleib M. (1991). Older Americans Present a Double Challenge, Preventing Disability and Providing Care, *American Journal of Public Health*, 81(3):287-288.
8. Lundblad I, Elert B, Gerdle J. (1999). Randomized controlled trial of physico - therapy and Feldenkrais interventions in female workers with neck-shoulder complaints, *Journal of Occupational Rehabilitation,*; 9(3):179–194.
9. Price DD, McGrath PA, Rafii A. Buckingham B. (1983).The validation of visual analogue scales as ratio scale measures for chronic and experimental pain. *Pain,*; 17(1):45-56.
10. Robert N. Butler M.D. Sports, Exercise, &Fitness for Senior Citizens Exercise to Maintain Physical Fitness" Director, *National Institute on Aging*. www. aging and exercise.
11. Rucker RB (Ed), Suttie JW (Ed), McCormick DB,(Ed) Machlin LJ.(Ed). (2001). Handbooks of Vitamins. 3.th ed. New York: Marcel Dekker Inc;.p.1- 188
12. Stea TH, Stølevik SB, Berntsen S, Ezzathkah B.N. (2016). Effect of Omega-3 and Vitamins E + C Supplements on the Concentration of Serum B-Vitamins and Plasma Redox Aminothiol Antioxidant Status in Elderly Men after Strength Training for Three Months. *Annals of Nutrition & Metabolism*;, 68 (2), p145-155, 11.
13. Troesch B, Eggersdorfer M,Weber PJ Nutr. (2012). 100 years of vitamins: adequate intake in the elderly is still a matter of concern. 142(6):979-80.
14. Yuliyana K, Diffah H.(2018). Associations between Nutrition Knowledge, Vitamin C Intake, Nutritional Status, and Blood Pressure among Elderly with Hypertension in Klaten, Central Java, Indonesia. International Journal of Integrated Health Sciences, Vol 6, Iss 1, Pp 22-29.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILAN VE KATILMAYAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1] Dilek SEVİMLİ, [2]Murat SANRI, [3]Levent SANGÜN

[*]Doç.Dr., Çukurova Üniversitesi - Besyo

[**]Öğr.Gör.Çukurova Üniversitesi - Besyo

[***] Doç.Dr., Çukurova Üniversitesi -Meslek Yüksekokulu

ÖZET

İyi olma konusunda üç farklı kavram vardır.İyi olma konusunda kullanılan üç farklı kavramın ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlar, «iyi olma», «öznel iyi olma» ve «psikolojik iyi olma» dır. Bazı araştırmacılar bu üç kavramı da birbirlerinin yerine kullanmaktadır. İyi olma kavramı hem öznel, hem de psikolojik iyi olma kavramlarının yerine kullanılıyor olsa da öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma birbirinden farklı kuramsal temellere dayalı iki farklı kavramdır.

Amaç: Hareketsiz yaşam, bireylerin sadece fiziksel sağlık düzeylerini değil, psikolojik ve sosyal yaşam becerilerini de etkilemektedir. Bu çalışmada en az üç aydır düzenli olarak bir aktiviteye katılan bireyler ile sedanter yaşam süren bireylerin, psikolojik olarak iyi olma düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Materyal Metot: Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden toplam 202 genç yetişkin araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Adana ilinde bulunan fitness merkezlerine en az üç ay devam eden üyelerden 120 katılımcı düzenli fiziksel aktivite grubunu oluştururken, daha önce egzersiz yapmamış olan 82 genç birey sedander grubu oluşturmaktadır. Psikolojik iyi olma ölçeği Ryff tarafından geliştirilmiş Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış 84 maddeden oluşan ve 6'lı bir derecelendirmeye sahip ölçektir.

Bulgular: Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılanlar ile sedanterler arasında çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim arasında anlamlı farklılık çıkmıştır. ($p< 0,05$). Her iki alt ölçekte de da düzenli aktiviteye katılanların ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Özerklik, diğerleri ile olumlu ilişki, yaşam amaçları ve öz-kabul boyutunda ise aralarında farklılık çıkmamıştır ($p >0,05$). Sonuç: Hareketsiz yaşam, bireylerin sadece fiziksel sağlık düzeylerini değil, psikolojik ve sosyal becerilerini

etkilemektedir. Bu çalışmada düzenli olarak bir aktiviteye katılanların, psikolojik olarak iyi olma düzeylerinin özellikle, çevreye hakimiyet ve bireysel farkındalık boyutlarında iyi olduklarını söylenebiliriz.

Anahtar Kelimeler: *Psikolojik iyi olma, düzenli fiziksel egzersiz, sedanter*

Jel Kodu:191

EXAMINATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INDIVIDUALS TAKING REGULAR PHYSICAL EXERCISE AND SEDENTARY

ABSTRACT

There are three different concepts of goodness “good”, “subjective well-being” and “psychological well-being”. Some researchers use these three concepts in place of each other. Subjective well-being and psychological wellbeing are two different concepts based on different theoretical foundations, although it is used in place of both subjective and psychological well-being concepts.

Aim: Inactive life affects not only physical health levels of individuals but also psychological and social life skills. In this study, aimed to determine the level of psychological well-being of individuals taking at least three months regularly physical exercise and sedentary.

Material and Method: The study included 202 voluntarily participated young adults. Of the participants, 120 were from individuals who were doing at least three months regular physical exercise. The remaining 82 were individuals leading a sedentary life who did not participate in any regular physical exercise. In this study, “Scale of Psychological Well-Being” and “personal information form were used as data collection tools. This Scale was

developed by Ryff and has 82 items and six subscales; autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relationships with others, purpose in life, and self-acceptance. Participants, with a mean age of 28.02 ± 10.56 years, body height 169.19 ± 8.3 cm, body weight 65.56 ± 13.74 kg , Body Mass Index 0.23 kg / cm. This study used descriptive method. Normality of data distribution was checked, using Kolmogorov-Smirnov tests. A nonparametric Mann-Whitney U test for two groups and Kruskall Wallis test for more than two groups were used for the comparison of means between participants.

Results: a result of the study suggested that there was a statistically significant difference between environmental dominance and individual development of young adults with a sedentary life and those doing regular physical exercise ($p< 0,05$). Autonomy, positive relationship with others, life goals and self-acceptance dimension were not significant differences ($p > 0.05$).

Conclusion: Inactive life affects not only the physical health levels of individuals, but also their psychological and social skills. We can say that the level of psychological well-being of those doing regular physical exercise in this study are particularly good in the environmental mastery and individual awareness dimensions.

Keywords: Psychological well-being, regular physical exercise, sedentary

GİRİŞ

Psikolojik iyi olma, bireyin yaşama yönelik amaçlarının farkında olması, verimli kişiler arası ilişkiler geliştirmesi ve sürdürmesiyle ilişkili olduğu bildirilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Ayrıca bireyin benliğini olumlu algılaması, sınırlılıklarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesi, çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerine cevap verecek biçimde şekillendirmesi, bağımsız ve girişimci olması, yeteneklerinin ve becerilerinin farkında olması ve kendini geliştirmesi gibi özellikler psikolojik iyi olmayı yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Ryff'in çok boyutlu psikolojik iyi olma modeli; pozitif öz saygı, kişiler arası ilişkilerin kalitesi, bireyin çevresini yönetebilme becerisi, anlamlı ve amaçlı aktivitelerde bulunması ve bireysel gelişimini devam ettirmesi gibi özellikler üzerinde durmaktadır. Ryff' in modeli, psikolojik iyi olmanın altı temel boyutunu içermektedir: özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabulden oluşmaktadır. Bu yaklaşımın en önemli varsayımı; öznel iyi olmanın psikolojik sağlık için gerekli olmadığıdır.

öz kabul, düşünce ve davranışlarda özerk olabilme, bireysel ihtiyaç ve değerlere uygun kompleks çevreyi yönetebilmeyi, yaşama dair anlamlı amaç ve hedefleri belirlemeyi, sürekli kişisel gelişim ve öğrenmeyi sergilemeyi kapsamaktadır.

Sportif aktivitenin ve spora bilinçli katılımın, bireylerin duygusal, sosyal psikolojik ve fiziksel özellikleri üzerine olumlu katkıları bilinmektedir. Her yaş grubundan kadın, erkek, adölesan, genç, yetişkin, orta yaşlı ve ileri yaşlı popülasyona ait egzersizin yararlı olduğuna yönelik araştırmalar yayımlanmıştır (Gorobets, 2015; King ve ark., 1993; Steptoe ve Cox, 1988). Farklı yoğunluklarda yapılan egzersizlerin psikolojik etkisinin incelendiği araştırmalarda düşük ve orta düzey aerobik yoğunluktaki egzersizlerin stresi azaltmada daha etkili olabileceğini göstermektedir (Hallal, Andersen, Bull, Guthold, Haskell, Ekelund, 2012). Buna karşın yük-

sek yoğunlukta yapılan egzersizlerin stresi arttırabileceği yönünde araştırmalar bulunmaktadır. Bazı araştırmalarda ise hem yüksek hem de düşük yoğunluktaki egzersizlerin stresi azaltmada etkili olabileceği bildirilirken, son araştırmalarda ise; egzersizlerde diyafragmatik solunum ile gerçekleştirildiğinde aerobik ortamda yapılmasının pek fark yaratmayabileceği yönündedir (Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz, & Salazar,1991).

Hareketsiz yaşam, bireylerin sadece fiziksel sağlık düzeylerini değil, psikolojik ve sosyal yaşam becerilerini de etkilemektedir. Bu çalışmada en az üç aydır düzenli olarak bir aktiviteye katılan bireyler ile sedanter yaşam süren bireylerin, "psikolojik olarak iyi olma" düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL METOT

Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel olarak planlanmıştır. Araştırmanın evrenini; çalışmanın yapıldığı Adana İl merkezi Seyhan ilçesinde yaşayan 18-40 yaşları arasındaki toplam 202 yetişkin katılımcı düzenli aktiviteye katılan 120 ve sedanter 82 birey gönüllü olarak bu çalışmaya alınmış ve örneklem grubunu oluşturmuştur. Adana ilinde bulunan fitness merkezlerine en az üç ay devam eden üyeler egzersiz grubunu (EG), daha önce hiç egzersiz yapmamış olanlar sedanter grubu (SG) oluşturmaktadır.

Bu çalışmada katılımcılar, en az üç aydır nabzını yükselten ve soluk sayısını fark edilir şekilde artıran insanı terletebilen tempoda en az 30 dk yürüyüş, bisiklet, koşma ve diğer egzersiz programlarına katılıp katılmadıklarına göre fiziksel aktif ve sedanter gruplara ayrılmıştır.

Katılımcıların yaş ortalamaları 27.64 ± 9.64. yıl dır. Boy ortalaması 170.56 ± 9.03 cm dir. Vücut ağırlığı 68.18 ± 15.74 kg dır. Beden Kütle indeksi 23.29 ± 4.30 kg/cm dir. Çalışmada kişisel bilgi formu ile fiziksel aktivite düzeyleri, Beden Kütle İndeksi (BKI) ve demografik bilgileri yanında psikolojik olarak iyi olma seviyelerinin belirlenmesinde Ryff' in geliştirdiği, Akın (2017) tarafından türkçe geçerlik güvenirliğinin yapıldığı Psikolojik iyi olma ölçeği'nin 84 maddelik 6'lı derecelendirmeye sahip formu kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı . 86-.93 olarak tespit edilmiştir.

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ)

Ryff (1989), altı boyutlu psikolojik iyi olma modelini temel alarak her bir alt boyutu on dört maddeden oluşan ve altı alt ölçeği bulunan seksen dört maddelik bir ölçme aracı geliştirmiştir. Bu ölçme aracı, psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir

ölçektir. (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılmıyorum, (3) Çok az katılmıyorum, (4) Çok az katılıyorum, (5) Biraz katılıyorum ve (6) Tamamen katılıyorum şeklinde 6'lı bir derecelendirmeye sahip olan PİOÖ' nun her bir alt ölçekte yer alan maddelerin yaklaşık yarısı ters kodlanmaktadır. Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Akın (2017) de yapılmış 84 maddeden oluşan ve 6'lı bir derecelendirmeye sahip ölçektir. Alt ölçekleri;Özerklik, Çevresel Hakimiyet, Bireysel Gelişim, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, Yaşam Amaçları, Öz-kabul olarak sınıflandırılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik kat sayıları Özerklik alt ölçeği için .86, Çevresel Hâkimiyet alt ölçeği için .90, **Bireysel Gelişim** alt ölçeği için .87, **Diğerleriyle Olumlu İlişkiler** alt ölçeği için .91, **Yaşam Amaçları alt ölçeği** için .90 ve Öz-kabul alt ölçeği için .93 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 504, en düşük puan ise 84'tur. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek toplam bir psikolojik iyi olma puanı da vermektedir. Ölçeğin uygulama suresi yaklaşık 25-30 dakikadır.

Veri Analizi

Betimsel modelli olan bu çalışmada normallik testi Kolmogorow-Smirnov analizi ile yapılmış, veriler normal dağılım göstermemiş olup iki grubun karşılaştırmasında Mann Whitney U, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Veri analizinde betimsel istatistikler ile ilişkisel ölçümlerde sıralı korelasyon katsayılarına bakılmış ve analizler SPSS paket programı kullanılarak 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir.

BULGULAR

Düzenli olarak bir aktiviteye katılan bireyler ile sedanter yaşam sürenlerin, "psikolojik olarak iyi olma" düzeylerinin belirlendiği bu çalışmada tablo 1'de fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayanların psikolojik iyi olma düzeylerine ait analizler verilirken, tablo 2'de psikolojik iyi olma ve eğitim düzeylerinin analizi, psikolojik iyi olma ve aktivite süreliliğine göre sonuçların analizi, tablo 4'de ise, haftalık aktivite düzeylerine göre psikolojik iyi olma ölçeklerine ait sonuçları verilmiştir.

Tablo 1. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayanların psikolojik iyi olma hali alt-boyutlarında karşılaştırılması						
Gruplar	**N**	**X**	**SS**	**Sıra Ort.**	**P**	
Özerklik	Egzersiz	120	56,50	9,86	100,04	
	Sedanter	82	57,27	11,50	103,64	0,667
Çevresel hakimiyet	Egzersiz	120	52,27	12,31	110,03	
	Sedanter	82	47,67	7,77	89,02	0,012*
Bireysel gelişim	Egzersiz	120	59,46	10,61	108,15	
	Sedanter	82	56,66	9,63	91,77	0,049*
Diğerleri ile olumlu ilişki kurma	Egzersiz	120	60,70	13,69	105,40	
	Sedanter	82	58,70	13,40	95,79	0,251
Yaşam amaçları	Egzersiz	120	49,52	9,68	105,47	
	Sedanter	82	47,71	9,62	95,69	0,242
Öz kabul	Egzersiz	120	54,94	11,47	100,48	
	Sedanter	82	54,02	9,30	103,00	0,763

*: $p<0,05$

Tablo 1 de düzenli olarak aktivite yapanlar ile sedanter bireylerin psikolojik iyi olma ölçeğine ait alt boyutlarından, çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim boyutlarında istatistiksel bakımdan farklılıklar çıkmıştır ($p<0,05$). Burada ortalamaları incelendiğinde fiziksel olarak aktif olanların ortalamaları yapmayanlara göre daha yüksektir.

Tablo 2. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayanların psikolojik iyi olma ve eğitim düzeylerinin analizi						
Değişkenler	**Eğitim**	**N**	**X**	**SS**	**Sıra Ort.**	**P**
Özerklik	İlköğretim	1	55,0000	.	96,50	
	Ortaöğretim	6	56,1667	7,11102	99,67	
	Lise	24	57,0000	14,31934	93,77	0,918
	Üniversite	171	56,8187	10,09525	102,68	
Çevresel hakimiyet	İlköğretim	1	40,0000	.	27,00	
	Ortaöğretim	6	49,6667	10,63328	97,92	
	Lise	24	51,1667	15,17912	95,83	0,579
	Üniversite	171	50,3801	10,28256	102,86	

Bireysel gelişim	İlköğretim	1	50,0000	.	43,00	
	Ortaöğretim	6	56,3333	4,08248	91,33	0,132
	Lise	24	53,7500	9,20421	78,69	
	Üniversite	171	59,0819	10,44899	105,40	
Diğerleri ile olumlu ilişki kurma	İlköğretim	1	40,0000	.	7,00	
	Ortaöğretim	6	56,0000	8,29458	84,58	
	Lise	24	54,2917	9,94541	71,65	0,013*
	Üniversite	171	60,9240	13,93135	106,84	
Yaşama amacı	İlköğretim	1	41,0000	.	32,00	
	Ortaöğretim	6	49,6667	5,57375	116,33	
	Lise	24	46,7917	12,06136	77,42	0,093
	Üniversite	171	49,0760	9,43274	104,77	
Öz kabul	İlköğretim	1	47,0000	.	45,00	
	Ortaöğretim	6	52,1667	8,56543	91,50	
	Lise	24	50,5417	10,30398	85,40	0,338
	Üniversite	171	55,2632	10,65975	104,44	

*:p<0,05

Tablo 2 de eğitim durumlarına göre yapılan istatistik analiz sonucunda psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutundan diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda anlamlı bir ilişki çıkmıştır (p<0,05). En yüksek ortalama ise üniversite mezunlarında bulunmuştur.

Tablo 3. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayanların aktivite sürekliliğine göre psikolojik iyi olma düzeylerinin analizi

Değişkenler	Eğitim Düzeyi	N	X	SS	Sıra Ort.	P
Özerklik	Bir yıldan az	69	57,2899	12,07465	102,78	
	1 yıl	50	54,6000	9,01473	90,09	
	2 yıl	1	56,0000	.	103,50	0,356
	3 yıl	21	55,2381	9,04381	93,36	
	4 yıl ve ustu	61	58,6393	10,20789	112,18	
Çevresel hakimiyet	Bir yıldan az	69	47,4928	7,92172	87,67	
	1 yıl	50	49,9000	7,77293	101,98	
	2 yıl	1	62,0000	.	177,50	0,032*
	3 yıl	21	49,1905	11,86431	94,90	
	4 yıl ve ustu	61	54,3279	14,27086	117,77	

Bireysel gelişim	Bir yıldan az	69	56,3043	9,36562	91,05	
	1 yıl	50	57,2800	11,32820	96,54	
	2 yıl	1	69,0000	.	166,00	0,058
	3 yıl	21	57,8095	10,17654	95,45	
	4 yıl ve ustu	61	61,4590	9,92232	118,41	
Diğerleri ile olumlu ilişki kurma	,00	69	58,9855	14,15720	96,70	
	1 yıl	50	58,5400	9,20118	97,25	
	2 yıl	1	82,0000	.	197,50	0,378
	3 yıl	21	60,3333	13,86482	104,12	
	4 yıl ve ustu	61	61,4918	15,60729	107,93	
Yaşama amaç	Bir yıldan az	69	48,0725	10,12905	97,71	
	1 yıl	50	46,4800	8,12464	88,12	
	2 yıl	1	67,0000	.	192,50	0,087
	3 yıl	21	50,0000	11,45862	105,95	
	4 yıl ve ustu	61	50,7541	9,18814	113,73	
Öz kabul	Bir yıldan az	69	54,3768	9,10414	103,86	
	1 yıl	50	52,5800	10,24016	93,88	
	2 yıl	1	84,0000	.	202,00	0,354
	3 yıl	21	54,8095	12,37586	95,69	
	4 yıl ve ustu	61	55,8525	11,31641	105,43	

*: $p<0,05$

Tablo 3'te Düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayanların aktivite sürekliliğine göre psikolojik iyi olma ölçeklerine ait sonuçlar incelendiğinde çevresel hakimiyet boyutunda anlamlı farklılık çıkmıştır ($p<0,05$).

Tablo 4. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayanların haftalık aktivite düzeylerine göre psikolojik iyi olma ölçeklerine ait sonuçların analizi

Değişkenler	Aktivite sıklığı	N	X	SS	Sıra Ort.	P
Özerklik	2 günden az	71	57,3380	11,90431	103,42	
	Haftada 2 Gün	81	56,9012	9,87371	102,49	
	Haftada 3 Gün	4	58,2500	15,32699	100,88	0,972
	Haftada 4 ve Üstü	39	55,9744	9,30333	98,17	
	Dört Yıl ve Üstü	7	54,2857	9,01322	89,57	
Çevresel Hakimiyet	2 günden az	71	47,5775	8,02258	88,04	
	Haftada 2 Gün	81	52,8765	11,34502	115,86	
	Haftada 3 Gün	4	49,2500	13,20038	90,63	
	Haftada 4 ve Üstü	39	50,8462	13,51128	98,64	0,061
	Dört Yıl ve Üstü	7	48,5714	10,03090	93,93	
Bireysel Gelişim	2 günden az	71	56,6056	9,47550	92,80	
	Haftada 2 Gün	81	59,7901	11,52683	109,35	
	Haftada 3 Gün	4	58,0000	11,43095	97,13	0,532
	Haftada 4 ve Üstü	39	58,2821	9,27631	100,38	
	Dört Yıl ve Üstü	7	59,1429	7,31274	107,64	
Diğerleri İle Olumlu İlişki Kurma	2 günden az	71	59,1408	13,98601	97,80	
	Haftada 2 Gün	81	60,7901	11,11723	108,71	
	Haftada 3 Gün	4	41,7500	7,88987	20,38	0,015*
	Haftada 4 ve Üstü	39	58,2821	12,04148	95,10	
	Dört Yıl ve Üstü	7	76,2857	26,93643	137,64	
Yaşama Amaç	2 günden az	71	47,9859	10,49965	97,61	
	Haftada 2 Gün	81	49,4568	9,05407	105,00	
	Haftada 3 Gün	4	50,0000	11,48913	101,88	0,932
	Haftada 4 ve Üstü	39	49,1795	9,64330	103,10	
	Dört Yıl ve Üstü	7	46,1429	8,70687	91,36	
Öz Kabul	2 günden az	71	54,0563	9,43078	102,65	
	Haftada 2 Gün	81	55,8025	11,14722	108,01	
	Haftada 3 Gün	4	50,7500	11,02648	83,75	0,479
	Haftada 4 ve Üstü	39	53,2051	11,52384	88,00	
	Dört Yıl ve Üstü	7	55,2857	11,79992	99,86	

*:$p<0,05$

Tablo 4. Haftalık düzenli aktivite yapma durumuna göre psikolojik iyi olma ölçeğine yönelik yapılan istatistik analiz sonucunda diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda anlamlı bir ilişki çıkmıştır ($p<0,05$). En yüksek ortalama ise 4 yıl ve üstünde çıkmıştır.

TARTIŞMA

Ryff ve Keyes (1995), psikolojik iyi olmanın, bireyin yaşama yönelik amaçlarının farkında olması, verimli kişiler arası ilişkiler geliştirmesi ve sürdürmesiyle ilişkili olduğunu savunmuştur. Ayrıca bireyin benliğini olumlu algılaması, sınırlılıklarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesi, çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerine cevap verecek biçimde şekillendirmesi, bağımsız ve girişimci olması, yeteneklerinin ve becerilerinin farkında olması ve kendini geliştirmesi gibi özellikler psikolojik iyi olmayı yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Düzenli fiziksel aktiviteye katılma düzeylerine göre psikolojik iyi olma alt ölçeklerinde çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim boyutlarında istatistiksel bakımdan farklılıklar çıkmıştır ($p<0,05$). Spor yapanların ortalamaları incelendiğinde yapmayanlara göre puanları daha yüksektir.

Literatürde stres, anksiyete, depresyon ve egzersiz arasında negatif bir ilişki olduğunu bildiren oldukça fazla çalışma bulunmaktadır.

Skead ve Rogers (2016), yaptıkları çalışmada hukuk fakültesi öğrencileri, psikoloji öğrencilerine göre, daha fazla psikolojik sıkıntı bildirmekle kalmamış, aynı zamanda sıkıntı düzeyleri ile egzersiz düzeyleri arasında daha güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Eğitim düzeyi lisans için düzenli fiziksel aktiviteye katılma oranlarına ait sonuçlar incelendiğinde "çevresel hakimiyet" boyutunda anlamlı farklılık çıkmıştır ($p<0,05$).

Fiziksel olarak aktif olma düzeyine göre "Psikolojik iyi olma" alt ölçekleri için yapılan istatistik analiz sonucunda "Çevresel Hakimiyet"te haftanın iki gününde ve "**Diğerleriyle Olumlu İlişkiler**" boyutunda haftanın 4 günü ve üstünde egzersiz yapanlar da fark çıkmıştır($p<0,05$).

Austin (2014), egzersiz ile, psikolojik iyi oluşun altında yatan nedeni, konsantrasyonun geliştirilmesi ve ruh halinin iyileştirilmesinde, kan akımının düzenlenmesinin, özellikle (lutein) düzenleyici hormonların salınımını kolaylaştırarak, dejenere olmuş hormon salınımını baskılayacağını bildirmiştir. Bununla birlikte, egzersizin stres, anksiyete ve depresyonla mücadelede etkili olabileceğini belirtmektedir.

Psikologlar sağlıksız davranışlar, duygular ve düşüncelerle daha fazla ilgilenmiştir. Yani birçok araştırmacı, psikolojik sağlığı değerlendirmek için bireyin

olumlu işlevselliğini değil, örneğin depresyon düzeyini gösteren olumsuz işlevselliğini ölçmektedir (Christopher, 1999; Ryff , 1995).

Araştırma grubunun düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayanlardan oluşması, farklı gruplar ve sportif branşlar üzerinde yapılacak çalışmaları gerekli kılmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri , *8 (3); 721-750.*
2. Austin D.S. (2014), Killing them softly: Neuroscience reveals how brain cells die from law school stress and how neural self-hacking can optimize cognitive performance. Loyola Law Review, 59, pp. 791-859.
3. Cristopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Jou rn al o f Counseling and Development,* 77(2), 141152.
4. Gorobets A. (2015). Promotion of sports, physical activity, and a healthy lifestyle in Russia. Lancet;385 (9986):2459.
5. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. (2012). Lancet Physical Activity Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet. 2:20-8.
6. Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal o f Personality an d Social Psychology, 82,* 1007-1022.
7. King, A. C., Taylor, C., & Haskell, W. L. (1993).Effects of differing intensities and formats of 12 months of exercise training on psychological outcomes in older adults. *Health Psychology*, *12*, 292–300.
8. Petruzzello, S.J., Landers, D.M., Hatfield, B.D., Kubitz, K.A., & Salazar, W. (1991). A meta analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Sports Medicine*, *11*, 143-182.
9. Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging,* 4(2), 195-210.
10. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science,* 4(4), 99-104.
11. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal o f Personality and Social Psychology, 69,* 719-727.
12. Skead, Natalie K., Rogers, Shane L. (2016) Running to well-being: A comparative study on the impact of exercise on the physical and mental health of law and psychology students. International Journal of Law and Psychiatry. Nov-Dec, , Vol. 49, p.66- 74.
13. Steptoe, A.,&Cox, S. (1988). Acute effects of aerobic exercise on mood. *Health Psychology*, *7*, 329–340.

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ SPORDA İMGELEME DÜZEYLERİ

Ali Kerim YILMAZ[1], Menderes KABADAYI[1], M. Hakan MAYDA[1]

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş: İmgeleme, 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

Amaç: Araştırmanın amacı, bireysel ve takım sporcularıyla uğraşan sprocuların sporda imgeleme düzeylerini belirlemektir.

Yöntem: Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören ve aktif olarak bireysel veya takım sporları ile uğraşan 300 öğrenci (130 kadın, 17 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formuna ek olarak sporcuların hayal etme düzeyini ölçmek için, Hall ve arkadaşlarının (1998) geliştirdiği sporda hayal etme envanteri kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 20.0 paket proğramı kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular: Araştırmamız sonuçlarına göre yaş, cinsiyet, profesyonellik durumu ve spor yaşı değişkenleri bakımından istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklara rastlanırken ($p<0,01$), diüer değişkenlerde herhangi bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Sonuç: Sonuç olarak bireysel ve takım sporlarında imgeleme düzeylerinin farklılık göstermediği ancak sporcuların spor yapma sürelerinin ve profesyonel olma durumlarının imgeleme düzeylerine etki ettiğini görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sporda İmgeleme, Bireysel Sporcu, Takım Sporcu, Hayal Etme

SPORT IMAGERY LEVELS OF INDIVIDUAL AND TEAM SPORT ATHLETES

ABSTRACT

Introduction: Imaging is the process of learning a new movement or perfecting an already known movement without making any active exercise, only by imagining (visualising in the mind) in a planned and intense way.

Aim: The purpose of the study is to find out the imaging levels of athletes doing individual sports and team sports.

Method: 300 students (130 female, 17 male) who were studying in Ondokuz Mayıs University Faculty of Sport Sciences during the 2017-2018 Academic Year and who were actively doing individual or team sports participated in the study voluntarily. In the study, in addition to the personal information form developed by the researcher, Sport Imagery Questionnaire developed by Hall et al. (1998) was used as data collection tool to measure the imaging levels of athletes. Statistical analyses of the data were made by using SPSS 20.0 program.

Results: According to the results of our study, while statistically significant differences were found in terms of the variables of age, gender, being professional and sport age ($p<0,01$), no difference was found in the other variables ($p>0,05$).

Conclusion: As a conclusion, it was found that imagery levels did not differ in individual and team sports; however, athletes'' sport age and states of being professional influenced their imagery levels.

Key Words: Sport Imagery, Individual athlete, Team athlete, Imaging

GİRİŞ

İmgeleme, 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). İmgeleme yalnızca zihinde canlandırmayı değil, bu durumu bütün duyu organlarıyla yaşamayı (görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma) içermektedir (Miçooğulları ve ark., 2009).

Sporcular fiziksel, mental ve ruhsal olarak sağlıklı ve iyi olma amacı gütmektedirler (Sarıkol ve ark., 2017). Buradan yola çıkarak imgeleme sporcunun psikolojik performansını geliştirmede kullanılan en önemli becerilerden biridir denilebilir. Bununla birlikte sporcuya yaptırılan zihinsel antrenman, sporcunun bireysel farklı-

lıkları ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak kendine güven, gevşeme, motivasyon, hedef belirleme ve konsantrasyon çalışmaları gibi stratejiler uygulanmaktadır (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). İmgeleme, sporcuların kaygılarını da olumlu olarak etkileyebilir (Sarı ve ark., 2015).

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak araştırmanın amacı, Bireysel ve takım sporcularının farklı değişkenlere göre imgeleme düzeylerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Çalışma grubu 2017-2018 eğitim-öğretim döneminde Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma grubunu 130 kadın ve 170 erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır. Ayrıca bu gruptaki kişilrin 148'ini antrenörlük eğitimi, 62'sini beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 90 'ını ise spor yöneticiliği bölümünde eğitim gören öğrenilerden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formuna ek olarak sporcuların hayal etme düzeyini ölçmek için, Hall ve arkadaşlarının (1998) geliştirdiği sporda hayal etme envanteri kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22.0 paket proğramı kullanılmıştır. İkili grupların karşılaştırılmasında independent sample- t test, çoklu grupların karşılaştırılmasında ise ANOVA testinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Farklı Değişkenlere göre imgeleme alt boyutlarının istatistiksel analizi

	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel-Ustalık
Yaş	0,23*	0,958	0,563	0,173
Cinsiyet	0,005**	0,030*	0,760	0,039*
Branş	0,838	0,244	0,973	0,365
Bölüm	0,897	0,107	0,422	0,776
Profesyonellik Durumu	0,001**	0,000**	0,018*	0,001**
Lisans Düzeyi	0,073	0,142	0,104	0,241
Spor Yaşı	0,000**	0,000**	0,030*	0,000**

*p 0,05'ten küçük, ** p 0,01'den küçük

Tablo 1'de katılımcıların sporda imgeleme düzeyleri farklı değişkenler açısın-

dan istatistiksel olarak sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde Bilişsel imgeleme düzeylerinin yaş, cinsiyet, profesyonellik durumu ve spor yaşına göre, motivasyonel özel imgeleme düzeylerinin cinsiyet, profesyonellik durumu ve spor yaşına göre, motivasyonel genel uyarılmışlık düzeylerinin profesyonellik durumu ve spor yaşına göre, motivasyonel genel ustalık düzeylerinin ise cinsiyet, profesyonellik durumu ve spor yaşına bağlı olarak değişkenlik gösterdiği istatistiksel açıdan tespit edildi ($p<0,01$, $p<0,05$). Diğer değişkenlerde ise herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmadı ($p>0,05$)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda cinsiyet değişkenine bağlı olarak Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Sporda İmgeleme Envanteri Motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri hariç diğer tüm alt boyutlarda kadınları erkeklere göre oranları daha yüksektir. İstatiksel açıdan aralarında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırma bulgusu ile yapılan diğer çalışmalar karşılaştırıldığında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıkların tespit edildiği görülmektedir (Vurgun, 2010, Aldemir, 2014). Bu durum ele alınan katılımcıların farklı algı ve özelliklere sahip olmalarıyla ortaya çıkabilir. Yaptığımız çalışmada ortaya sonucun toplumunda erkeklere yüklenilen rol ve sorumluluklar, yetişme tarzına bağlı olarak kişinin kendisinde hissettiği kaygı düzeyinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarındaki en büyük farklılıkların profesyonellik durumu ve spor yaşına bağlı olarak ortaya çıktığı açıkça görülmektedir. Özellikle spor yaşına bağlı olarak sporcuların imgeleme düzeylerinin istatistiksel açıdan farklılık gösterdiği ve spor yaşı yüksek olan sporcuların imgeleme özelliklerin tüm alt boyutlardan ön plana çıktığı tespit edilmiştir. Alan yazın çalışmaları incelendiğinde de spor yaşı fazla ve özellikle elit düzeyde olan sporcuların yüksek düzeyde imgeleme oranlarına sahip olduğu tespit edilmiştir (Kızıldağ, 2012; Kartal, 2010).

Tüm bu sonuçlardan yola çıkarak sporda imgeleme düzeyleri bakımından branş farklılıklarının büyük bir farklılığa yol açmadığı ancak özellikle profesyonellik durumu ve spor yaşının imgeleme düzeyleri üzerine büyük etkisi olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

1. İkizler, H. C. (1993). *Sporda Başarının Psikolojisi*. Alfa Basım Yayın.
2. İkizler, H. C. (1994). Sporda BaşArının Psikolojisi,(2. Baskı). *Alfa Basım Yayım DağItım, İSTANBUL*, *7*.
3. Erduğan, H., Aysel, V., Dural, B., Akgül, R., Balıkcı, Ö., Miçooğullari, C., & Akgül, F. (2009). A New Record For Caulerpa Mexicana Sonder Ex Kützing From Eastern Mediterranean Coast Of Turkey. *Journal Of The Black Sea/Mediterranean Environment*, *15*(1).
4. Kızıldağ, E., & Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, *23*(1), 13-23.
5. Kolayiş, H., İhsan, S. A. R. I., & Özge, K. Ö. L. E. Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme Ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
6. Vurgun, N. (2010). Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması Ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi.
7. ALDEMİR, Y. G., BİÇER, T., & KALE, E. K. (2014). FUTBOLCULARDA İMGELEME ÇALIŞMALARININ PROBLEM ÇÖZME ÜZERİNE ETKİSİ. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *5*(2), 37-45.
8. KIZILDAĞ, E., & TİRYAKİ, M. Ş. (2012). SPORDA İMGELEME ENVANTERİNİN TÜRK SPORCULAR İÇİN UYARLANMASI. *Spor Bilimleri Dergisi*, *23*(1), 13-23.
9. Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., & Altıncı, E. E. Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başari Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(1), 41-53.
10. Sarıkol, E., Öçalan, M., Öztürk, M.A. (2017). Türk Silahlı Kuvvetleri Bünyesinde Yer Alan Subay, Astsubay ve Uzman Erbaşların Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 14-30.

ÖZEL HAZIRLIK DÖNEMİNDEKİ 14 YAŞ ERKEK YÜZÜCÜLERİN 4 HAFTALIK PLİOMETRİK ÇALIŞMALARININ 50M SIRT PERFORMANSINA ETKİSİ

Müge SARPER KAHVECİ[1]* Muratcan CAMGÖZ[2] Gönül TELLİOĞLU[3]*****
Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Kocaeli Denizyıldızları Yüzme kulübünde düzenli olarak antrenman yapan ve düzenli olarak yarışmalara katılan 13-14 yaş grubu erkek yüzücülerle yapılan 4 haftalık pliometrik çalışmalarının 50 metre sırt üstü yüzme stili performansına etkisinin incelenmesidir. Araştırmada düzenli pliometrik ve yüzme antrenmanı yaptırılan 13-14 yas grubu erkek yüzücülerin 50 metre sırt üstü yüzme stili performansları incelenmiştir. Araştırmaya toplam 8 erkek yüzücü gönüllü olarak katılmışlardır. Bu araştırma deneysel desenlerde tek gruplu öntest–sontest deneysel desen yöntemi kullanılmıştır. Denek grubuna 4 hafta boyunca haftanın 3 günü olacak şekilde yüzme antrenmanlarından önce kara antrenmanı şeklinde tasarlanan pliometrik antrenman modeli uygulanmıştır. Ölçümlere katılan sporcuların; yaşları maximum 14 yaş, minimum 13 yaş, ortalamaları ise 13,57±0,53 yaş, kulaç boyları maximum 175 cm., minimum 160 cm., ortalamaları ise 167,57±5,06 cm, boyları ölçülen sporcuların (çıplak ayakla ecza tipi boy ölçüm aleti ile ölçülmüştür) maximum 159 cm., minimum 172 cm., ortalamaları ise 165,57±4,42 cm ve vücut ağırlığı (ecza tipi baskül ile üzerlerinde sadece şort kalacak şekilde soyunduktan sonra ölçülmüştür) maximum 68 kg., minimum 53 kg., kilo ortalamaları ise 58,43±4,92 kg olduğu yapılan ölçümlerle belirlenmiştir. Ölçümler esnasında deneklerin maksimal kapasitelerini kullanabilmeleri için; Testlerden önce sporcuların çalışmasına sağlık yönünden engel olacak durumlarının olup olmadığı tespit edildi ve gerekli kontroller gerçekleştirildi. İlk ölçüm ve son ölçüm esnasında sakatlanma yaşanmaması için karada ve suda toplam 40dk ısınma yapılmıştır. Yine test öncesinde sporculara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek uygulama istekleri ve motivasyon düzeyleri yükseltilmeye çalışılmıştır. Çalışma öncesinde yapılan 50 metre sırt üstü yüzme hız testi ölçümlerinde ön test sonuçları; maximum 31.85, minimum 36.93, ortalama olarak ise 34.04 olarak ölçülmüştür. Aynı test, son test olarak yine uygulandığında maksimum 35.32, minimum 30.22, ortalama olarak

ise 33.45 değerleri kayıt edilmiştir. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi, SPSS Statistics 17.0 paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Analizlerin sonuçları ise Wilcoxon Testi uygulanarak ölçülmüştür. Anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak alınmıştır. Denek grubunun ilk ölçüm sonucu ile son ölçüm değerlerinin grup içi analizinde matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık (p=0,055) bulunmamıştır. Sonuç olarak 4 haftalık uygulanan pliometrik antrenmanların yüzme antrenmanıyla beraber uygulandığında 50 metre sırt üstü yüzme stili performansında gelişim sağladığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelime: Pliometrik Antrenman, Yüzme, Özel Hazırlık, Performans, Sırt Üstü Yüzme Stili

THE EFFECT OF PLİOMETRİC WORK OF 14 YEARS OLD MALE SWİMMERS ON 50M. BACKSTROKE PERFORMANCE DURİNG SPECİAL PREPARATİON PERİOD

ABSTRACT

To determine the effect of pliometric work on 50m backstroke swimming performance for 4 weeks with male swimmers aged 13-14 in Kocaeli stars swimming club. the training was conducted for group for 3 days a week, and for the subject group for 4 days a week before swimming. The maximum age of the subject group was 14 years, minimum 13 years old. Maximum height was 175 cm, minumum 160. Maximum body weight was 68 kg, minimum 53kg. Before and after the study, the test was applied to the test group the values were taken. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon test. Significance level was taken as p<0.05. there was no statistically significant difference (p=0.063) between the results although the first and last measurement values of subjets had no mathematical improvement in intraoperative analysis. There was a statistically significant difference (p=0.018) in the analysis of the first and last measurement values of the subjects group. As a result, it has been observed that the pliometric work performed for 4 weeks provides improvement in 50m backstroke performance when applied with swimming training. The pliometric training performed applied to the subject group has a positive effect on the swimming style performance of 50 meters backstroke when applied with swimming training. It is recommended that this study can be applied longer time than 4 weeks. In addition, swimming sport athletes in different styles can be applied to the development can be compared.

Key Words: Swimming, TRX, Strenght, Back Stroke, Training

GİRİŞ

Spor dallarında kazanılan uluslararası başarılar gerek toplumların günlük yaşamında gerek ise ülke politikalarında oldukça önemli bir unsur haline gelmiştir. İlerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla rekorlar yenilendikçe yüzme havuzlarında yarışan sporcular temsil ettikleri ülkenin teknolojik, ekonomik ve eğitim standartlarını temsil eder hale gelmiştir.

Uluslararası platformda mücadele edecek yüzücülerin haftada 8-12 birim yüzme antrenmanı ve 3-5 birim kara antrenmanı yapmaları gerekmektedir. Haftalık kat edilen mesafe ve yaklaşık olarak yapılan çalışma süreleri 80-90 km ve 22-26 saat olarak düşünülecek olursa, bu çalışmaların önemli bir kısmının kara çalışmaları olduğunu görmekteyiz. Bu nedenle karada yapılan kuvvet antrenmanlarının çok hassas planlanması gerekmektedir.

Yüzme sporu, uluslararası standartlarda boyutu olan (50 metre 8 kulvar) havuzlarda bedenin kulaç ve ayak hareketlerinden başka bir yardım almadan, her yarışmacının kendi kulvarında, serbest, sırtüstü, kelebek ve kurbağa stillerinin her birinde veya dördü birden karışık olarak, 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metrelerde bireysel veya ekip olarak yaptıkları yarışmaya denir.

Yüzme sporunu yaparken asıl amaç önceden belirlenen mesafeyi belirlenen stilde kurallara uygun bir şekilde yeterli fizik kondisyonla beraber vücudun düzgün kol ve ayak hareketleriyle en kısa zamanda kat etmektir.

Yüzme sporu performans anlamında 4 branşta yapılmaktadır; kelebek, sırtüstü, kurbağalama ve serbest sitilde (Bozdoğan, 2006).

Sırtüstü Yüzme Stili

Sırt kulaç stili veya sırtüstü stili, ters kurbağalama stilinden (sırtüstünde yüzülen kurbağalama stili) evrimleşmiştir. Zaman içinde, yarışmacılar kolları su üzerinde değişimli bir tarzda toparlayarak kuralların dışına çıkmadan daha hızlı yüzebileceklerini bulmuşlardır. Çırpma ayak vuruşunun V ayak vuruşundan daha hızlı olduğu anlaşılınca da modern sırtüstü stili oluşmuştur (Maglischo, 1993).

Günümüzde sırtüstü stilinin mekaniği, vücut sırtın üstünde bir konumda uygulanıyor olmasının dışında, serbest stilin mekaniğine çok benzer. Serbest stilde olduğu gibi yüzücüler, kollarla değişimli olarak kol çeker ve büyük çoğunluğu her kulaç döngüsünde, altı ayak vuruşu tamamlar (Maglischo, 1993).

Yüzmede Kullanılan Kuvvet Çalışmaları

Yüzmede kuvvet çalışmalarını karada ve suda yapılan olmak üzere iki grupta toplayabiliriz. Karada yapılan kuvvet çalışmalarında ağırlık antrenmanı, sağlık topu çalışmaları, sıçrama çalışmaları, core (karın, alt sırt) bölgesine yönelik çalış-

malar, vücut ağırlığıyla yapılan çalışmalar, izokinetik hareketin uygulandığı vasa trainer veya izokinetik swim bench çalışmaları, thera band ve lastik çalışmaları her dönem kullanılmaktadır.

Suda yapılan kuvvet çalışmaları daha çok stretch cords dediğimiz su lastikleri ve power rack ve power tower denilen daha çok sprint gücünü geliştirmeye yönelik uygulanan çalışmalar şeklinde uygulanır (Whitten, 2005).

Yüzmede kullanılan tüm kuvvet çalışmalarındaki temel amaç yüzmeye uygun hareketin yapılarak kuvvet gelişiminin sağlanması ve dolayısıyla bu kuvvetin suya transferidir (Kraemer, Fleck, 2005).

Pliometrik Antrenmanlar

Pliometrik, kasları en kısa zamanda maksimum düzeye getirecek bir dizi patlayıcı hareketlerdir (Bayraktar, 2006).Diğer bir deyişle pliometrik antrenmanlar kısa bir zaman içinde, kuvvetli bir hareket üretmek için eksantrik kasılmadan konsantrik kasılmaya geçerken kasın hızlı gerilmesini içeren direnç antrenmanlarıdır(Şimşek, 2002).

Pliometrik egzersizler patlayıcı kuvveti geliştiren ve kas kuvvetinin çabuk ve etkili biçimde kullanılmasına olanak sağlayan antrenman yöntemi olarak bilinmektedir (Bavlı, 2012).Pliometrik antrenmanlar koşmaya, sıçramaya, sekmeye, atlamaya, yükselmeye ve fırlatmaya dayalı sporlarda pliometrik zorunlu bir antrenman olarak kullanılır hale gelmiştir (Yüksel, 2001).

Pliometriğin fizyolojisine bakıldığında, aktivitenin eksantrik yükleme (kasın boyunun uzadığı geriliminin artığı), amortizasyon (eksantrik safha ile konsantrik safha arası)ve konsantrik kasılma(kasın boyunun kısaldığı geriliminin sabit kaldığı)evresi olmak üzere üç bölümde ele alınabileceği görülmektedir (Chu 1992, Ergun ve Baltacı, 1997).

Pliometrik antrenmanlarda kullanılan alıştırmalarda genellikle vücut ağırlığı ve yerçekimi gibi fonksiyonlar ön plandadır. Pliometrik çalışmaları içeren alıştırmalar ardışık olarak uygulanan sıçramaları (yerinde ve ayakta), atlamaları (kısa ve uzun süreli), sekmeleri (kısa ve uzun süreli) ve derinlik sıçramalarını içermektedir (Foran 2001). Pliometrik antrenmanlar alt ekstremiteler için tasarlanan antrenmanlar, atletlerin vertikal ve horizontal süratlerinde, ayrıca koşma, sıçrama ve yer çekimine karşı koyma gibi performanslarında gelişim sağlamaktadır. Sağlık topu egzersizleri ile üst ekstremite diğer kombine hareketler ile alt ekstremite antrene edilir (Chu, 1992).

MATERYAL VE METOD

Bu araştıma deneysel desenlerde tek gruplu öntest–sontest deneysel desen yöntemi kullanılmıştır. Bu desende seçkisizlik ve eşleştirme olmadan, uygulamanın etkisi tek grup üzerinde yapılan çalışma ile test edilmektedir.

Araştırma Grubu

Araştırma, Kocaeli Denizyıldızları Yüzme kulübünde yüzen 8 tane 13-14 yaş erkek sporcu üzerinde yapılmıştır. Denekler 6 yıldır yüzme sporuyla uğraşmaktadır ve bu çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

Veri Toplama Araçları

Boy ve kilo ölçümü: Deneklerin boyu çıplak ayakla ecza tipi boy ölçüm aleti ile ölçülmüştür. Vücut ağırlığı ise, ecza tipi baskül ile üzerlerinde sadece şort kalacak şekilde soyunduktan sonra ölçüldü.

50m. sırt performans ölçümü: 50m sırt ilk ve son ölçümü casio marka kronometre ve el ile yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

Ölçümler esnasında denekler maksimal kapasitelerini kullanmıştır. Testlerden önce sporcuların çalışmaya sağlık yönünden engel olacak durumlarının olup olmadığı tespit edildi. İlk ölçüm ve son ölçüm esnasında sakatlanma yaşanmaması için karada ve suda toplam 40dk ısınma yapılmıştır. Test sırasında sporculara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek uygulama istekleri ve motivasyon düzeyleri yükseltilmeye çalışılmıştır. Tüm deneklere haftada 3 gün yüzme antrenmanlarından önce Pliometrik antrenmanlar yaptırılmıştır.

Verilerin Analizi

Yapılan ölçümlerin istatistiksel sonuçlarını ise SPSS 17.0 paket programında Wilcoxon Testi kullanılarak hesaplanmıştır. Manidarlığı ise $p<0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Denek grup boy, vücut ağırlığı, yaş, kulaç boyu ve antrenman yaşı tablosu

	N	Minimum	Maksimum	Ort+Ss.
Boy(cm)	8	159	172	165,57±4,42
Vücut ağırlığı(kg)	8	53	68	58,43±4,92
Yaş(yıl)	8	13	14	13,57±0,53
Kulaç boy(cm)	8	160	175	167,57±5,06

Tablo 1'de Sporcuların tanımlayıcı istatistikleri gösterilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalamaları 13,57±0,53 yıl ve kulaç boyu ortalamaları 167,57±5,06 cm, boy ortalamaları 165,57±4,42 cm ve kilo ortalamaları 58,43±4,92 kg olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Denek grubu ön test son test ölçümleri analizi tablosu					
Ön test-Son test	**N**	**Minimum**	**Maksimum**	**Ort+Ss.**	**p**
Denek grubu 100m ön testi	8	31,85	36,93	34,04+3,15	0,055
Denek grubu 100m son testi	8	30,22	35,32	33,45+2,95	

Denek grup ön ve son ölçümlerinin analizi sonuçlarında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunamamıştır.

TARTIŞMA

Çalışmaların başında denek grubunun ilk 50m sırt ölçümleri yapılmıştır. Denek grubunun ilk ölçüm ortalaması 34,04+3,15 sn, son ölçüm ortalaması 33,45+2,76 sn olarak saptanmıştır. Denek grubunun elde edilen sonuçlarının grup içi karşılaştırılmasında matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır.

Denek grubu ilk ölçüm ve son ölçüm verileri karşılaştırıldığında uygulanan 4 haftalık pliometrik antrenman programının sporcular üzerinde anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Denek grupta gelişme görülememesinin nedeni 4 haftalık antrenman programının zaman olarak kısa olması olabilir.

Çalışmada denek grubunun son test değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bunun nedeni uygulanan antrenmanların verimli yapılmaması veya antrenman süresinin kısa olması olabilir.

Güler (2000), yapmış olduğu çalışmada yüzmede bütün tekniklerde, omuz ve ayak bileği hareketliliğinin normalin üstünde olmasının avantaj sağladığını saptamıştır. Yapılan çalışmada Pliometrik antrenmanların ayak bileğini çalıştırdığı düşünülürse yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Sevim (2002), yapmış olduğu çalışmaya göre, kuvvet birçok sporun en baskın bileşenidir. Sürat ve kuvvet kombinasyonu performans sonuçlarındaki tüm farkı yaratır. Yön değiştirme veya kol ve bacakların hızlandırılmasında kuvvet, hareketin başarılı veya başarısız olması arasındaki belirleyici faktördür. Güçlü ve sağlam abdominal, gücün yaratılmasını ve kinetik zincir boyunca transfer edilmesini sağlar

bu da sürati arttırır. Yapılan çalışmada karın kaslarını güçlendirmeye yönelik hareketler olduğundan bu çalışma denek grubuna uyguladığımız antrenman sistemini destekler niteliktedir.

Özüak ve Odabaşı (1999), yapmış oldukları çalışmada kuvvet ve hareketliliği fazla olan sporcunun, hızlı yüzücü olacağını; kara çalışmalarının da kolların suyu kuvvetli çekebilmesi için gerekli olduğunu saptamışlardır. Yapılan çalışma bacakları güçlendirmeye yönelik olduğundan yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Hawley ve ark. (1992), yaptığı "12 haftalık kuvvet antrenmanı sonucunda kazanılan kas gücünün 50m sprint kapasitesine etkisi" adlı çalışmasında, küçük yaşlarda özellikle kendi vücut ağırlığıyla ve karada yapılan kuvvet çalışmalarında elde edilen genel kuvvetin performansa etkisi üzerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu çalışma yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Bunun nedeni yapılan pliometrik antrenmanların çabuk kuvvete yönelik olması ve 50m sırt performansında da çabuk kuvvete ihtiyaç duyulmasıdır.

Yapılan çalışmada denek grubun ilk ölçüm sonuçlarına göre matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bunun nedenleri antrenmanların verimli yapılmaması ve antrenman programının kısa süreli dizayn edilmesi olabilir.

ÖNERİLER

Antrenman programı 8 hafta uygulanmalıdır.

Antrenmanların daha verimli yapılması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

1. Bavlı Ö. (2012), Basketbol Antrenmanıyla Birleştirilmiş Pliometrik Çalışmaların Bazı Biyomotorik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Pamukkale Journal of SportSciences; Vol.3, No.2: 90-100
2. Bayraktar I. (2006). Farklı Spor Branşlarında Pliometrik. Ankara
3. Bozdoğan, A., (2000), Yüzme, Fizyoloji-Mekanik-Yöntem, İlpres Basım ve Yayın San. Tic. Ltd. Şti., Sayfa: 27-30.
4. Chu. D.A., (1992). Jumping Into Plyometrics Champaing, IL: Leisure Press, London.
5. Ergun N. Baltacı G. (1997). Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri, Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları; 261-263 Ankara
6. Foran B. (2001). High Performance Sports Conditioning. Human Kinetics
7. Güler, Ç., (2000). 9-18 Yaş Grubu Yüzücülerde Eklem Genişliğinin ve Antropometrik Parametrelerin Yüzme Sporuna Etkisi. Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2(3). 12-16
8. Hawley, J. A.; Williams, M. M.; Vickovic, M. M.; and Handcock, P. J., (1992), Muscle Power Predicts Freestyle Swimming Performance, British Journal of Sports Medicine, 26, 151-155.
9. Kraemer, J. W., Fleck, J. S., (2005). Strength Training for Young Athletes, Second Edition, Human Kinetics, United States.
10. Maglischo, E. W., (1993). Swimming Even Faster, Mayfield Publishing Company, CALİFORNİA.
11. Odabaşı, İ., Özüak, A., (1999). Yüzmede Kara Çalışmalarının Planlanması Türkiye ve Dünyadaki Uygulamaları. Hacettepe Üniversitesi Yüzme Bilim ve Teknoloji Dergisi. 4(1), 1-8.
12. Şimsek B. (2002). Bayan Voleybol Oyuncularının Sıçramada Etkili Alt Ekstremite Parametrelerinin Değerlendirilmesi Ve Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi. Yüksek lisans bitirme tezi, Ankara.
13. Whitten, P., (2005), Swimming World, Strength and Power, September, Vol: 46, No: 9, pp. 44, 45.
14. Yüksel S. (2001). Özel Düzenlenmiş Pliometrik Antrenmanların Genç Basketbolcuların (15-17 Yaş) Anaerobik Güçlerine Etkisi. Fırat Üniversitesi. Yüksek Lisans Bitirme Tezi, Elazığ.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİSEL BESLENME ALIŞKANLIĞININ ARAŞTIRILMASI

Orhan Ahmet ŞENER* Osman İMAMOĞLU**

**Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

*** OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Üniversite öğrencilerinde kişisel beslenme alışkanlığının araştırılmasıdır. Araştırmada 138 kadın ve 162 erkeğin doldurduğu "Kişisel Beslenme Durumunu Değerlendirme" anketi değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlemlerde bağımsız t-testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır.

Araştırmaya katılanların yaşları kadınlarda 26,13 ve erkeklerde 30,85 yıl şeklindedir. Boy uzunlukları kadınlarda 164,74 cm ve erkelerde 174,00 cm iken vücut ağırlıkları kadınlarda 56,35 kg ve erkeklerde 72,04 kg olarak bulunmuştur. BKİ ortalamaları Kadınlarda 20,73 ve erkeklerde 23,66 kg/m^2 olarak tespit edilmiştir. Et yada alternatifli beslenmede kadınlar ortalama 3,09 ve erkeler 2,81 puan almışlardır. Süt ile ilgili seçeneklerde kadınlar 1,78 ve erkekler 2,15 puan alırken sebze ve meyve seçeneklerinde kadınlar 2,70 ve erkeler 2,59 puan almışlardır. Yine Tahıl seçeneklerinde kadınlar 2,57 ve erkeler 2,41 puan alırken karışık boyutta kadınlar 2,57 ve erkekler 2,41 puan ve toplamda kadınlar 12,70 ve erkeler 12,63 puan almışlardır. Cinsiyete göre et yada alternatifi beslenmede, sebze ve meyve seçenekleri, tahıl seçenekleri, karışık boyutta ve toplam beslenme puanlarında kadın ve erkeler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Cinsiyete göre süt ile ilgili seçeneklerde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$).

Sonuç olarak genç ve orta yaşlı insanlarda beslenme düzeyleri düşük bulunmuştur. Beslenme alışkanlıklarını değiştirmeleri yanında spor yapmaları ve formda olma kriterleri konusunda bilgilendirilmeleri gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar kelimler: Beslenme, Kadın ve Erkek

A SURVEY ON THE INDIVIDUAL NUTRITION HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study is investigate the nutrition habits of the university students. In the survey, "Assessment of Individual Nutrition Status" questionnaire filled out by 138 female and 162 male has been assessed. T-test, one-way variance analysis and LSD (Least Significant Difference) test have been used in the statistical processes.

The average age of participants in the survey is 26.13 for females and 30.85 for males. It has been found that the average body height is 164.74 cm for female and 174.00 cm for male while the weight is 56.35 kg for female and 72.04 kg for male. It has been determined that BMI average is 20.73 kg/m^2 for female and 23.66 kg/m^2 for male. The average rating is 3.09 for women and 2.81 for men with alternative feeding or meat. In the options related with milk, the rating is 1.78 for female and 2.15 for male while it is 2.70 for women and 2.59 for male in the vegetable and fruit options. Again, in the Cereals options, the rating is 2.57 for female and 2.41 for men while it is 2.57 for female and 2.41 for male in the mixed aspect and in total the rating is 12.70 for female and 12.63 for male. In terms of gender, there is no significant feeding rating difference among women and men with alternative feeding or meat, vegetable and fruit, cereal options, mixed aspect and in total ($p>0.05$). However, in terms of gender, there is a significant difference in the options related with milk ($p<0.001$).

As a result, the level of nutrition is low among the young and middle aged persons. It has been considered that they should change their feeding habits and should do physical exercise and be informed about the criteria on being fit.

Keywords: Nutrition, Female and Male

GİRİŞ VE AMAÇ

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besin öğelerinin vücutta kullanılmasıdır. Bunun için de, enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak sağlanması bireylerin sağlıklı olabilmeleri açısından gereklidir. Bu öğelerden herhangi biri alınmadığında ya da gereğinden az ya da çok alındığında büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya koyulmuştur (Baysal,1997). Beslenme, açlık duygusunu bastırmak ya da canın çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme, insanın, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vü-

cudunda kullanabilmesidir. İnsanın sağlıklı yaşayabilmesi için kırktan fazla besin öğesine gereksinimi olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır (Sarıoğlu ve ark,2012).

Özellikle ülkemizde gençlerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmalarda bu dönemde beslenme ile ilgili çok ciddi sorunların yaşandığı görülmektedir. Öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, tek öğün yemek yedikleri, sandviç ve simit gibi yiyecekleri daha çok tükettikleri, ekonomik zorlukların, yetersiz ve dengesiz beslenme probleminde etkili olduğu, yurtlarda kalan öğrencilerin yurt şartlarının kötü olmasından dolayı beslenmelerinin iyi olmadığı, sadece karınlarını doyurdukları saptanmıştır (Heşeminia ve ark. 2002; Durmaz ve ark. 2002; Garibağaoğlu ve ark 2006). Yılmaz ve Özkan tarafından (2007) Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesinde öğrencilerin %78,9'unun sağlıklı bir şekilde beslendiğine inanmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin dengesiz beslendikleri sonucuna varmıştır. Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme önemli bir sorun olmakla birlikte, üniversite öğrencileri beslenme sorunlarının en fazla görüldüğü gruplardan biridir. Üniversite hayatı, gençlerin yaşamında diğer birçok konuda olduğu gibi beslenmede de yeni bir dönemin başlangıcıdır. Bu dönemde öğrenciler yeni kuracakları bir düzene uyum sağlamanın yanı sıra, yeni pek çok insanla iletişime geçmeleri sebebiyle dış etkilere daha fazla açık hale gelirler ve bu dönemde normalde gösterdiklerinden farklı davranışlar sergileyebilirler. Yaşamlarının daha hızlı hale gelmesi de sağlıksız ve düzensiz beslenme davranışlarının artmasına neden olmaktadır (Ermiş ve ark.,2015). Yıldırım ve arkadaşlarının (2011) çalışmalarında öğrencilerin yemek seçiminde en fazla dikkat ettiği özellik "sevdikleri yemek" ile "temizlik" seçeneğidir. Sezek ve ark., (2008) çalışmalarında öğrencilerin yaklaşık üçte birinin sağlık açısından önemine bakmadan sevdiği yemekleri tercih ettiğini , Kumartaşlı da (2006) benzer şekilde öğrencilerin yemek tercihlerinde sevdikleri yemeklere ve doyurucu olmasına önem verdiklerini ifade etmektedir. Öğrencilerin yemek tercihlerinde "doyuruculuk'' ve "sevdikleri yemek" seçeneklerini ön plana çıkarmaları, onların yemeklerin besin değeri ve malzeme kalitesi gibi sağlıkla ilgili unsurlarına dikkat etmediklerini göstermektedir. Kuşkusuz bu durum öğrencilerin yetersiz beslenme bilgi ve alışkanlıklarının bir tezahürü olarak değerlendirilebilir (Ermiş ve ark.,2015). Değişen beslenme davranışları üniversite öğrencisinin zihinsel ve fiziksel durumunu ilgilendirdiği gibi okul performansını da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Bu nedenlerden dolayı üniversite öğrencilerinin sahip oldukları beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının saptanması ve duruma uygun öneriler geliştirilmesi oldukça önemlidir (Erten, 2006).

Sağlıksız beslenme ile ilgili riskli gruplardan biride üniversite öğrencileridir. Üniversite öğrencileri ileriye yönelik beslenme alışkanlıklarının yerleştiği kritik bir dönemde bulunmaktadırlar (İmamoğlu ve ark.,2012). Bu çalışmada Üniversite öğrencilerinde kişisel beslenme alışkanlığının araştırılması amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Bu çalışmada Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilere Kişisel Beslenme Durumunu Değerlendirme" anketi uygulanmıştır. 138 kadın ve 162 erkek öğrencinin anketi değerlendirmeye alınmıştır. Anket araştırmacılar tarafından Türkçeye çevrilmiş ve Türk mutfağına uyarlanmıştır.

Kişisel Beslenme Durumunu Değerlendirme anketi: Anket kişilerin beslenme konusundaki durumunu tespit etmek için 5 bölümden oluşmuştur. Et yada alternatifini kapsayan 6 madde, Süt ile ilgili seçeneklerin kapsadığı 4 madde, Sebze ve meyve seçenekleri 5 madde, Tahıl seçenekleri 5 madde, ve karışık 5 madde olmak üzere 25 maddeyi içermektedir (Tablo-8). Ölçek alt maddeleri ve toplam puana göre zayıf, orta, iyi ve mükemmel olarak puanlanmıştır (Tablo 4). Bu sorular beslenme alanında ne kadar iyi yada kötü olduğunuzu gösterir. Eğer puanınız zayıf yada orta kategorisinde ise beslenme şekillerinizde bir takım değişikliklere gitmek gerektiği belirtilmiştir (Prentice,1991).

İstatistiksel İşlem

Çalışmanın istatistiksel değerlendirmesinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem t testi kullanılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizi sonucu anketin toplam Cronbach Alfa katsayısı 0,80 bulunmuştur. Bu sonuç, anket sonuçlarının güvenilir olduğunu göstermektedir.

Beden Kitle İndeksleri (BKİ); BKİ = Ağırlık (kg) / Boy (m^2) formülü kullanılarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete Göre Yaş, Boy Uzunluğu Ve Vücut Ağırlığı Değerleri

	Cinsiyet	n	Ortalama	St. sapma	t
Yaş (yıl)	Kadın	138	26,13	7,67	-4,83**
	Erkek	162	30,85	9,28	
Boy uzunluğu(cm)	Kadın	138	164,74	7,53	-11,32**
	Erkek	162	174,00	6,88	
Vücut ağırlığı (kg)	Kadın	138	56,35	9,69	-11,16**
	Erkek	162	72,04	14,21	
BKİ (kg/m2)	Kadın	138	20,73	3,11	-7,37**
	Erkek	162	23,66	3,67	

** $p<0,001$

Tablo 2. Katılımcıların BKİ göre % dağılım			
BKİ	**n**	**%**	**Toplamalı %**
20 ve altı	96	32,0	32,0
21-22	72	24,0	56,0
23-25	42	14,0	70,0
25 üzeri	90	30,0	100,0
Toplam	300	100,0	

Tablo 3. Cinsiyete göre Beslenme puanları					
Alt ölçekler ve toplam	**Cinsiyet**	**N**	**Ort.**	**St.sapma**	**t-test**
Et yada alternatifi	Kadın	138	3,09	1,06	1,80
	Erkek	162	2,81	1,47	
Süt ile ilgili seçenekler	Kadın	138	1,78	1,07	-3,30**
	Erkek	162	2,15	0,85	
Sebze ve meyve seçenekleri	Kadın	138	2,70	1,16	0,71
	Erkek	162	2,59	1,32	
Tahıl seçenekleri	Kadın	138	2,57	0,93	1,44
	Erkek	162	2,41	0,96	
Karışık	Kadın	138	2,57	0,88	-0,78
	Erkek	162	2,67	1,28	
Toplam	Kadın	138	12,70	3,11	1,19
	Erkek	162	12,63	2,73	

*P<0,001

Tablo 4. Beslenme anketi değerlendirme tablosuna göre alınan puanların karşılaştırılması					
	Anket değerlendirme skorları (Percentice,1991)				**Bu çalışmanın cinsiyete göre Puanları**
Bölüm	**Mükemmel**	**İyi**	**Orta**	**Zayıf**	
Et yada alternatifi	5-6	4	3	2-0	Kadın:3,09 Eerkek:2,81
Süt ile ilgili seçenekler	4	3	2	1-0	Kadın:1,78 Erkek:2,15
Sebze ve meyve seçenekleri	5	4	3	2-0	Kadın:2,70 Erkek:2,59
Tahıl seçenekleri	5	4	3	2-0	Kadın:2,57 Erkek:2,41
Karışık	5	4	3	2-0	Kadın:2,57 Erkek:2,67

Toplam puan	24-25	19-23	14-18	13 ve altı	Kadın:12,70 Erkek:12,63

Tablo 5. Yaş kategorisine göre Beslenme puanları

	Yaş kategori	N	Ort.	St.sapma	t-test
Et yada alternatifi	24 ve aşağı	156	3,08	1,11	1,90
	25 ve yukarı	144	2,79	1,48	
Süt ile ilgili seçenekler	24 ve aşağı	156	1,69	1,03	-5,61**
	25 ve yukarı	144	2,29	0,79	
Sebze ve meyve seçenekleri	24 ve aşağı	156	2,69	1,21	0,76
	25 ve yukarı	144	2,58	1,29	
Tahıl seçenekleri	24 ve aşağı	156	2,58	0,89	1,85
	25 ve yukarı	144	2,38	1,00	
Karışık	24 ve aşağı	156	2,38	1,12	-3,90**
	25 ve yukarı	144	2,88	1,06	
Toplam	24 ve aşağı	156	12,42	3,06	-1,47
	25 ve yukarı	144	12,92	2,72	

Tablo 6. BKİ kategorisine göre beslenme puanları karşılaştırılması

	BKİ kategori	n	Ort.	St.sapma	F/LSD
Et yada alternatifi	19 ve aşağısı (1)	96	2,88	1,06	1,17
	20-22 (2)	72	2,92	1,20	
	23-25 (3)	42	2,71	1,29	
	25 yukarısı (4)	90	3,13	1,59	
	Toplam	300	2,94	1,30	
Süt ile ilgili seçenekler	19 ve aşağısı (1)	96	1,38	0,78	22,95** 1<2,3,4
	20-22 (2)	72	2,25	0,93	
	23-25 (3)	42	2,43	1,06	
	25 yukarısı (4)	90	2,20	0,84	
	Toplam	300	1,98	0,97	
Sebze ve meyve seçenekleri	19 ve aşağısı (1)	96	2,44	1,12	14,44** 1,2<3,4 3>4
	20-22 (2)	72	2,25	1,31	
	23-25 (3)	42	3,43	0,50	
	25 yukarısı (4)	90	2,80	1,38	
	Toplam	300	2,64	1,25	

Tahıl seçenekleri	19 ve aşağısı (1)	96	2,25	0,75	5,92** 1<2,3 3>2,4
	20-22 (2)	72	2,58	0,87	
	23-25 (3)	42	3,00	1,53	
	25 yukarısı (4)	90	2,40	0,72	
	Toplam	300	2,48	0,94	
Karışık	19 ve aşağısı (1)	96	2,44	1,00	5,72** 1<3,4 3>2,4
	20-22 (2)	72	2,33	1,03	
	23-25 (3)	42	2,86	0,65	
	25 yukarısı (4)	90	2,93	1,35	
	Toplam	300	2,62	1,11	
Toplam	19 ve aşağısı (1)	96	11,38	2,80	16,18** 1<2,3,4 2<3,4
	20-22 (2)	72	12,33	2,67	
	23-25 (3)	42	14,43	1,78	
	25 yukarısı (4)	90	13,47	2,98	
	Toplam	300	12,66	2,91	

**p<0,001

Tablo 7. Boy uzunluklarına göre kendi vücut ağırlıklarını 2- 2,5 kg fazla bulma

	Cevap		**N**	**Ortalama**	**t**
Et yada alternatifi	Kadın	Evet	66	3,19	1,0
		Hayır	72	3,00	
	Erkek	Evet	84	2,79	-0,26
		Hayır	78	2,85	
	Toplam	Evet	150	2,96	0,26
		Hayır	150	2,92	
Süt ile ilgili seçenekler	Kadın	Evet	66	1,82	0,37
		Hayır	72	1,75	
	Erkek	Evet	84	2,36	3,35**
		Hayır	78	1,92	
	Toplam	Evet	150	2,12	2,52*
		Hayır	150	1,84	
Sebze ve meyve seçenekleri	Kadın	Evet	66	3,00	3,03*
		Hayır	72	2,42	
	Erkek	Evet	84	2,86	2,70*
		Hayır	78	2,31	
	Toplam	Evet	150	2,92	3,98**
		Hayır	150	2,36	

Tahıl seçenekleri	Kadın	Evet	66	2,91	4,45**
		Hayır	72	2,25	
	Erkek	Evet	84	2,36	0,69
		Hayır	78	2,46	
	Toplam	Evet	150	2,60	2,21*
		Hayır	150	2,36	
Karışık	Kadın	Evet	66	2,82	3,55**
		Hayır	72	2,33	
	Erkek	Evet	84	3,14	5,31**
		Hayır	78	2,15	
	Toplam	Evet	150	3,00	6,28**
		Hayır	150	2,24	
Toplam	Kadın	Evet	66	13,73	3,92**
		Hayır	72	11,75	
	Erkek	Evet	84	13,50	4,45**
		Hayır	78	11,69	
	Toplam	Evet	150	13,60	5,90**
		Hayır	150	11,72	

*p<0,05 ve **p<0,001

Tablo 8. Beslenme anketi sorularına evet ve hayır diyenlerin sayısı

		Evet	Hayır
Et yada alternatifi	Et, balık, kümes hayvanları ve yumurta tüketimini günde 1-2 kez'e kadar sınırlıyor muyum?	132	168
	Haftada 3 yada daha az kırmızı et yiyor muyum?	78	222
	Pişirmeden önce etlerin yağlarını ayırıyor muyum?	180	120
	Diğer yemeklerde kullanımı dahil haftada 3 yada 4 taneye kadar yumurta tüketimini sınırlandırıyor muyum?	126	174
	Ara sırada olsa protein ihtiyacı için et yerine kuru bakliyat, kuru yemiş türü besinler alıyor muyum?	204	96
	Genellikle et, balık ve kümes hayvanlarını kızartmak yerine haşlama, ızgara veya fırında mı pişiriyorum?	162	138
Süt ile ilgili seçenekler	Günlük 2 yada daha fazla süt yada buna eşdeğer süt ürünleri alıyor muyum?	150	150
	Düşük kalorili veya az yağlı süt içiyor veya kullanıyor muyum?	120	180
	Dondurma veya buzlu sütü hafta da 2 veya daha fazla sınırlandırıyor muyum?	138	162
	Tereyağı veya margarini günde 3 çay kaşığından daha az miktarda tüketiyor muyum?	186	114

Sebze ve meyve seçenekleri	Günlük meyve suyu ve meyveli içecekleri en az yarım fincan tüketiyor muyum?	198	102
	Koyu yeşil yapraklı ve koyu portakal renkli sebzeleri günlük en az bir öğün yiyor muyum?	174	126
	Günlük taze sebze ve meyve yiyor muyum?	174	126
	Sebzelerinizi yağsız ve kalorisiz pişiriyor musunuz?	102	198
	Kek, bisküvi ve değişik pasta ürünleri yerine daha çok taze meyve yiyor musunuz?	150	150
Tahıl seçenekleri	Genellikle beyaz ekmek yiyor muyum?	180	120
	Genellikle lifli besinlerce zengin tahıl ürünleri(kepekli un) yiyor muyum?	144	156
	Şekersiz veya az şekerli tahıllar yiyor muyum?	132	168
	Beyaz pirinç yerine kahverengi pirinç kullanıyor muyum?	126	174
	Her gün en az 4 öğün ekmek veya tahıl ürünleri tüketiyor muyum?	168	132
Karışık	Boyunuza oranla optimal kilonuz 2,5-5 kg fazla mıdır?	150	150
	Alkolü günlük 45 gramdan daha az mı tüketiyorum (Hiç tüketmemek tercihim midir?)	192	108
	Pişirdikten sonra yemeğe tuz atmaktan kaçınıyor musunuz ve az tuzlu veya hiç tuz atmadan mı yiyecekleri tercih ediyorsunuz?	180	120
	Beyaz şekerli yiyeceklerden kaçınıyor musunuz?	126	174
	Daima kahvaltıyı en az tahıl süt, yumurta ve tostla mı yoksa meyve veya meyve suyu ile birlikte diğer karbonhidrat kombinasyonu ile mi yiyorsunuz?	150	150

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılanların yaşları kadınlarda 26,13 ve erkeklerde 30,85 yıl şeklindedir. Boy uzunlukları kadınlarda 164,74 cm ve erkelerde 174,00 cm iken vücut ağırlıkları kadınlarda 56,35 kg ve erkeklerde 72,04 kg olarak bulunmuştur. Beden Kitle İndeksi (BKİ) ortalamaları Kadınlarda 20,73 ve erkeklerde 23,66 kg/m^2 olarak tespit edilmiştir (Tablo 1). Kadın ve erkelerin yaş, boy, vücut ağırlığı ve BKİ ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ farklılığının anlamlı olması beklenen bir durumdur. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı BKI 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 çalışmada BKİ değerleri % dağılımına bakıldığında % 32,0'i zayıf kabul edilebilecek 20 ve altında iken %%24,0 ise kadın ve erkeler için ideal değerler arasındadır (kadınlar için ideal değer:21 ve erkekler için:22). %14'ü sağlık için normal kabul edilen değerdir. %30'u ise şiş-

man kabul edilen BKİ değerine sahiptir (Tablo2). Çalışmaya katılan öğrenciler Dünya sağlık örgütü sınıflamasına göre ortalama olarak normal oldukları tespit edilmiştir.

Beslenme eğitimi, hem bireyin içinde yaşadığı aile ve sosyal çevresindeki etkileşime bağlı olarak oluşan kültürel akışla hem de örgün ve yaygın eğitim birimleriyle gerçekleşebilir (Ermiş ve ark.,2015). Sporcu beslenmesinin konu alındığı 1995 Monaco Konsensusunda erkek sporcuların kadınlara göre daha iyi beslendikleri belirtilirken(Ersoy,1991), kendini kilolu algılama kız öğrencilerde daha yüksek oranda olup son bir yıl içinde diyet yapma oranı da kız öğrencilerde daha yüksektir (Orsel,2004), İmamoğlu ve ark., (2010) çalışmasında kadınların daha iyi beslenme alışkanlığı olduğu görülmüştür. Fakat kadın sporcular erkeklerden iyi beslenme alışkanlığı göstermelerine rağmen, kötü beslenme kategorisinde bulunmakta oldukları belirtilmiştir. Sarıoğlu ve ark., (2012) yaptıkları çalışmada kadın sporcular erkeklerden iyi beslenme alışkanlığı göstermelerine rağmen, kötü beslenme kategorisinde bulunmaktadırlar. Ayrıca Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme puanlarının kötü değerlendirilebilecek ölçüde olduğu bulunmuştur. İmamoğlu ve ark.,(2010) yapmış oldukları başka çalışmada bireylerin iyi beslenme alışkanlığına sahip olmadıklarını tespit etmiş ve kadınlar erkeklere oranla daha iyi beslenme alışkanlığına sahip oldukları bulunmuştur. Bu çalışmada Et yada alternatifli beslenmede kadınlar ortalama 3,09 ve erkeler 2,81 puan almışlardır. Süt ile ilgili seçeneklerde kadınlar 1,78 ve erkekler 2,15 puan alırken sebze ve meyve seçeneklerinde kadınlar 2,70 ve erkeler 2,59 puan almışlardır. Yine Tahıl seçeneklerinde kadınlar 2,57 ve erkeler 2,41 puan alırken karışık boyutta kadınlar 2,57 ve erkekler 2,41 puan ve toplamda kadınlar 12,70 ve erkeler 12,63 puan almışlardır (Tablo3). Cinsiyete göre et yada alternatifi beslenmede, sebze ve meyve seçenekleri, tahıl seçenekleri, karışık boyutta ve toplam beslenme puanlarında kadın ve erkeler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Cinsiyete göre süt ile ilgili seçeneklerde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$).

Bayraktar ve ark.,(2009) yaptıkları çalışmada Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin yeterli olduğu fakat beslenme alışkanlıklarının yetersiz olduğu belirtilmiştir. Onurlubaş ve ark.,(2015) çalışmalarında Üniversite öğrencilerinin %36.0'sının sağlıklı bir şekilde beslendiğine %64.0'ünün ise beslenmediğine inandığı belirlenmiştir. Bu çalışmada da Beslenme Anketi Değerlendirme Tablosuna göre alınan puanların orta ve zayıf aralığında olduğu görülmüştür (Tablo 4). Beslenme konusunda araştırmaya katılanlarda bilgilendirme ve destek olunması zorunluluk olduğu söylenebilir. Yaş kategorisinde 24 yaş ve altında olanların 25 yaş ve üstünde olanlara göre süt ile ilgili seçeneklerde ve karışık boyutta daha düşük puan almaları istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$).

Ülkemizde yayınlanan beslenme ile ilgili kaynaklarda normal BKI'nin 20-24,9 arasında olduğu belirtilmiştir(Yolsal ve ark.,1998). Bu çalışmada BKİ kategorisine göre beslenme puanları karşılaştırılmasında Et yada alternatifi beslenme puanlarında kadın ve erkeler arasında fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Süt ile ilgili seçeneklerde BKİ 19 ve aşağısında olanlar diğer gruplardan anlamlı şekilde düşük puan almışlardı ($p<0,001$). Süt tüketimi az olanların zayıf oldukları şeklinde düşünülebilir. Sebze ve meyve seçeneklerinde de 19 yaş ve aşağısı grup ile 20-22 değerine sahip olan grup puanları 23 -25 ve 25 üzeri olan gruba göre düşük puan almışlardır ($p<0,001$). Tahıl seçeneklerinde ise sebze ve meyve seçeneklerine benzer sonuç bulunmuştur. Karışık boyutta 3. ve 4. Gruptan düşük puan alınması anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Toplam beslenme puanlarına bakıldığında ilk grubun 2,3 ve 4. Gruptan, 2. Grubun ise 3 ve 4. Gruptan daha düşük puan alması anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Genelde kötü beslenme durumunun kişileri ya zayıf yada şişman yapacağı sonucuna varılmıştır. Genç ve Orta yaş kadın ve erkelerde beslenme şekillerinizde bir takım değişikliklere gitmeleri önerilmektedir.

Araştırmaya katılanların %50'si kendi boyuna göre vücut ağırlıklarını 2-2,5 kg fazla bulmuşlardır. Boyuna göre vücut ağırlığını fazla bulanların beslenme fazla bulmayanlarda (hayır diyenler) et kategorisinde farklı değil iken ($p>0,05$) diğer kategorilerde daha yüksek bulunmuştur. Kendini şişman görenler beslenmelerine daha fazla dikkat etmelerine rağmen kilo fazlalığı bulunması sadece beslenme durumunun formda olmak için yeterli olmadığı ve spor yapmaya yönlendirilmeleri gerektiği düşüncesini desteklemektedir. Ayrıca BKİ değerlerine göre 25 üzerinde olanlar %30 iken kendisini kilolu bulanların %50 olması boy ve kilo oranları konusunda bazı bilgilerin eksik yada yanlış bilindiğini düşündürmektedir. Süt tüketimindeki farklılık kadınlardan değil erkeklerden kaynaklanmıştır. Kendini kilolu bulan erkelerin beslenme puanı daha yüksektir. Tahıl tüketimindeki farklılık kadınlardan kaynaklanmıştır. Kendini kilolu bulan kadınlar daha yüksek beslenme puanı almışlardır. Sebze, karışık ve toplamdaki farklılık hem kadın hemde erkeklerden kaynaklanmıştır. Her ne kadar düşük ve yüksek puan arasında bazı boyutlarda fark var ise de genelde beslenme puanları kötü (zayıf ve orta arası) durumdadır. İyi ve mükemmel durumda beslenme puan ortalamasına hiçbir boyutta rastlanmamıştır.

Sonuç olarak genç ve orta yaşlı insanlarda beslenme düzeyleri düşük bulunmuştur. Beslenme alışkanlıklarını değiştirmeleri yanında spor yapmaları ve formda olma kriterleri konusunda bilgilendirilmeleri gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Bayraktar A., Saygın Ö., Karacabey K., Gelen E.,(2009).** Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi, e-Journal of New World Sciences Academy, Volume: 4, Number: 2,
2. **Baysal A., (2007).**Beslenme. Şahin Matbaacılık, Ankara
3. **Durmaz H, Sağun E ve Tarakçı Z., (2002).** "Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları", YYÜ Vet. Fak. Dergisi,13(1-2): .69-73.
4. **Erten, M., (2006).** "Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması", T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
5. **Ermiş E., Doğan E., Erilli A.N., Satıcı A. (2015).** Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Cilt / Vol : 6 Sayı / No :1 s.30-40
6. **Ersoy, G., (1991).** Sporcu Performansını Arttırmaya Yönelik Beslenme Uygulamaları, Spor Hekimliği Dergisi., 26(2) s. 67-72.
7. **Garibağaoğlu M, Budak N, Öner N, Sağlam Ö ve Nişli K .,(2006).”**Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi", Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of HealthSciences), 15(3):173- 180.
8. **Heşeminia T, Çalışkan D ve Işık A., (2002).** "Ankara'da Yüksek Öğretim Öğrenci Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Sorunları", İbni Sina Tıp Dergisi, 7:155-167.
9. 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
10. **Kumartaşlı M., (**2006). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında okuyan aktif spor yapan öğrencilerin beslenme ve sağlık durumlarının incelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
11. **Onurlubaş E.,Doğan G. H.,Demirkıran S., (2015).**Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları
12. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 32 (3), 61-69
13. **Orsel S, Canpolat BI, Akdemür A, Özbay H**.,(2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması, Türk Psikiyatri Dergi, 15: 515.
14. **Prentice W., (1991).** Fitness for College and Life. Third Edition. USA, Mosby YearBook, 201-205.
15. **Sarıoğlu Ö, İmamoğlu O, Atan T, Türkmen M, Akyol P., (2012).** Beden Eğitimi Bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(1): 88-94.**SE**
16. **Sezek F, Kaya E, Doğan S. ,(2008).** Üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları, katkılı besinler hakkında bilgi, görüş ve tutumları. Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Journal of Arts and Sciences,10:117-132.
17. **Yıldırım i, Yıldırım Y, Tortop Y, Poyraz A.,(2011)**. Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8 (1).
18. **Yılmaz E, Özkan S. ,(2007).** Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi,2 (6):87-104.
19. **Yolsal, N., Kıyan, A., Özden, Y., (**1998). Beslenme Durumunu Değerlendirmede BKİ'nin Kullanımı, Beslenme ve Diyet Dergisi, 27(2), 43-48.

SANAT VE SPOR EĞİTİMİNİN ÖĞRENCİLERİN UYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Özlem DEMİRTAŞ* Gülten İMAMOĞLU**

** Dr. Öğretim Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

*** Prof. Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi*

ÖZET

Bu çalışmada sanat ve spor eğitiminin öğrencilerin uyum düzeylerinin cinsiyete, eğitim görülen alana ve egzersiz davranışları değişim basamaklarına göre araştırılması amaçlanmıştır. Güzel sanatlar fakültesi, spor bilimleri fakültesi ve eğitim fakültesinde (Temel Eğitim Bölümü) öğrenim gören 226 kadın ve 262 erkek öğrenciye Hacettepe Kişilik Envanteri" ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi uygulanmıştır. Karşılaştırmalarda t- testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testi kullanılmıştır. Çalışmada kişisel uyum puanları kadınlarda 44,8 ve erkeklerde 45,1 ile sosyal uyum puanları kadınlarda 53,9 ve erkeklerde 54,2 olarak bulunmuştur. Genel uyum puanları kadınlarda 98,6 ve erkeklerde 99,3 olarak tespit edilmiştir. Cinsiyete göre sosyal uyum puanları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Uyum puanlarında yaş kategorisine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Fakülte türüne göre ise kişisel uyumda güzel sanatlar ile spor bilimleri fakültesi puanları birbirine yakın ve eğitim fakültesi öğrencilerinden anlamlı derece yüksektir ($p < 0,001$). Sosyal uyum puanlarında ve genel uyum puanlarında spor fakültesi öğrencilerinin güzel sanatlar fakültesi öğrencilerinden ve her iki fakülte öğrencilerinin ise eğitim fakültesi öğrencilerinden puanları yüksek olması anlamlı bulunmuştur ($p < 0,001$). Davranış değişim basamakları dağılımına göre ise en düşük puanlar eğilim öncesi ve en yüksek puanlarda devamlılık aşamasındaki kişilerde bulunmuştur ($p < 0,001$). Sonuç olarak; sanat ve spor eğitiminin kişisel uyum düzeyinde benzer, sosyal uyum düzeyinde farklı etki ettikleri, sanat ve spor eğitimi almayanlara göre daha iyi uyuma sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca cinsiyetin sosyal uyumda etkili olduğu tespit edilmiştir. Yine bedensel aktif olanların aktif olmayanlara göre daha iyi uyuma sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Spor, Sanat, Kişisel ve Sosyal Uyum, Davranış Değişimi

EFFECTS OF ART AND SPORTS EDUCATION TO THE HARMONY LEVELS

ABSTRACT

In this study, it is aimed to investigate the level of adaptation of the arts and sports education to the students according to sex, education field and change stages of exercise behaviors. 226 female and 262 male students studying at the Faculty of Fine Arts, Faculty of Sport Sciences and Faculty of Educational Sciences applied Hacettepe Personality Inventory and Exercise Stages of Change Questionnaire. Comparison of t-test, One-Way ANOVA and LSD tests were performed. Personal harmony scores in the study were found to be 44.8 for women and 45.1 for men and social harmony scores were found to be 53.8 for women and 54.2 for men. Overall harmony scores were 98.6 for women and 99.3 for men. Social harmony scores according to sex were statistically significant ($p < 0,05$). There was no statistically significant difference in harmony scores according to age category ($p > 0,05$). According to the Faculty kind of sports science and fine arts at the personal harmony scores were close together and were significantly higher than Faculty of Education students ($p < 0,001$). The same is true for social harmony scores ($p < 0,001$). According to the behavioral change steps distribution, the lowest scores are before the tendency, the highest scores were found in persons at the stage of continuity ($p < 0,001$). As a result; it has been found that arts and sports education have same effects on the level of personal harmony and but have different effects on the level of social harmony. Students education receiving in arts and sports have found that they have a better harmony than others. Furthermore, gender has been found to be effective in social harmony. It was also concluded that those who are bodily active have a better harmony than those who are not active.

Keywords: Sports, Arts, Personal and Social Harmony, Behavioral change.

GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanların ait oldukları toplumun ya da toplumun alt gruplarının değerlerini, davranışlarını ve bilgilerini kazanma aşamaları sosyalleşme süreci olarak ifade edilir (Köksal 1997). Sosyalleşme, belirli bir yaşta, cinsiyette, sosyal yapıda olan bireyin davranışları ile toplumun beklediği davranışlar arasındaki ilişkiyi içerir (Dusek 1987, Eshleman 1991). Uyum davranışı, bireyin kişisel bağımsızlık ve sosyal sorumluluklarını karşılayabilme derecesi olarak tanımlanmaktadır. Birey bu dereceleri arttırmak için yaşantılarına bağlı olarak daha etkili davranışlar geliştirir (Toy,2006). Sosyal uyum üzerinde öncelikle ailenin, sonra da arkadaş grubu

ve okulun önemi büyüktür. Çocukların desteklendiği ailelerde, bireyler olumlu bir kişilik oluşturmakta ve daha olumlu bir sosyal yapı geliştirmektedirler. Buna karşılık, daha sert bir denetim altında tutulan ya da tutarsız ilişkiler görülen ailelerde ise bireyler olumsuz kişilik geliştirmekte, bu da ergenin sosyal uyumunu olumsuz etkilemektedir. Ergenin arkadaş grubu, onun sosyal tavırlarını etkilemektedir. Bu sosyal tavırlar, bireyin genellikle diğer bireylere ve sosyal yaşama karşı tüm tavırlarını içermektedir. Arkadaşlar ile birlikte yapılan sosyal aktiviteler, spor faaliyetleri, okul dansları, yakın arkadaşlarla birlikte olma gibi unsurlar sosyalleşmede etkili olmaktadır (Hunter 1984, Toy,2006).

Üniversite lisans okuyan öğrenciler, gelişim psikolojisi literatüründe son ergenlik dönemi ile genç yetişkinlik dönemi arasında olan "ileri dönem ergenler" olarak tanımlanır (Oerter & Montada, 1995). Bu dönemde gençler kendi bedenlerinde olan değişim ve gelişmeye uyum sağlamaya çalışırken; bir yandan da toplumun onlardan beklentilerine cevap verme ve toplumsal rol ve kurallara uyum sağlamak zorunda kalmaktadırlar (Şahin ve Tuncel,2008). Üniversite öğrenimi sırasında gençler bazı karmaşalar, çelişkiler ve uyum güçlükleri yaşayabilirler. Gençler bu dönemde kendinden hiç memnun olmayan ve her şeyin daha iyisini beklerken zaman zaman bocalamakta, karasız, isyankâr, alışılmışın dışında hareket etmekte ve birçok engelleri aşmaya çalışmaktadır (Özoğlu, 1985; Yörükoğlu, 1990). Yine üniversite yıllarında bir grubun üyesi olma, meslek sahibi olma ve geleceğe yön verme idealleri ile yeni bir okul, yeni bir kente ve yabancı bir çevreye uyum sağlama çabaları pek çok gençte bazı uyum problemlerinin ortaya çıkmasına neden olabilir (Şahin ve Tuncel,2008). Duygu, algı, öğrenme, konuşma, anlatım, yargı, düşünce, zeka, hareketler, duygu tepkileri, giyim, davranış özellikleri, ahlak ve inanç biçimleri bir insandan ötekine az çok değişen ve bütün bunların bir arada bütünleşmesiyle o insanın kişiliğini yapan öğelerdir (Bostan,1993,Toy,2006). Sosyal uyum zamanla kazanılmakta, ergenlik döneminde bazı deneyimler ile gelişmektedir (Yavuzer,1995).

Bireyden içinde yaşadığı doğal, toplumsal ve kültürel öğelerden oluşan çevreyle çok yönlü, kapsamlı, karmaşık ve yoğun bir iletişim içinde daha sağlıklı, dengeli ve düzenli, daha etkili ve verimli olması beklenir (Uçan, 1995). İnsanların aile, komşu, mahalle, arkadaş ve iş çevresi ile bireyin sivil toplum örgütlerinde diğer insanlarla sağlık ve egzersiz konusundaki etkileşimi sosyal çevreyi oluşturmaktadır. Sosyal rollerin sebep olduğu sosyal destek ve engeller veya sosyal etki, bir gruba bağlılık ile fiziksel çevre koşulları düzenli egzersiz yapmaya yönelik egzersiz davranışı değişim aşamalarını belirlemektedir (Physical activity,1996). Davranış değişim anketi; eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık evreleri kapsar (Prochaska ve Velicer, 1997). Bu evreler insanların davranış değiştirmeye ne seviyede hazır olduğunu egzersize yönelik basamaklarda ilerledikçe; fiziksel etkinliklere düzenli olarak katıldıkları ve davranışlarını da olumlu anlamda değiştirdikleri belirtilmektedir (Spencer, Adams, Malone, Roy, Yost, 2006). Batı toplumu ve kültüründe, iyi antren-

manlı ve düzenli bir vücut, kendini toplum içerisinde sunmada çok önemli bir yatırım olarak kabul edilmektedir (Lindwall ve Hassmen, 2004). Araştırmalar çeviklik, zihinsel sağlık, duygusal sağlık, sosyal sağlık ve bedensel sağlık alanlarında yaşam kalitesinin egzersiz ile arttığını göstermektedir (Baştuğ,2011). Fiziksel hareketsizliğin sadece bedensel sağlık sorunlarının ortaya çıkışında değil, bilişsel sorunlarında meydana gelmesinde etkili olduğu bildirilmektedir (WHO,2010). Bu nedenle bu çalışma, Eğitim fakültesi, Spor fakültesi ve Güzel sanatlar fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin psiko-sosyal uyum düzeylerini belirlemek ve öğrencilerin psiko-sosyal uyum düzeylerinin cinsiyete, eğitim görülen alana ve egzersiz davranışları değişim basamaklarına göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Güzel sanatlar fakültesi, Spor bilimleri fakültesi ve Eğitim fakültesinde (Temel Eğitim Bölümü) öğrenim gören 226 kadın ve 262 erkek öğrenciye gönüllülük esasına göre Hacettepe Kişilik Envanteri" uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

***Hacettepe Kişilik Envanteri**:* Hacettepe Kişilik Envanteri kişisel ve sosyal uyum alt ölçekleri uygulanmıştır.

Kişisel Uyum Alt Ölçekleri: Kişisel uyum dört alt ölçekten oluşmuştur:

a) Kendine Gerçekleştirme: Kişinin davranış özelliklerinden kendine güvenme, kendi yeteneklerinin farkında olma, kendi kendine kararlar verebilme, doğru bildiğini söyleme, kabul edildiği ve bir işe yaradığı duygusu içinde olma gibi niteliklerle ilişkilidir.

b) Duygusal Kararlılık: Duygusal puanı ve kararlılığı yüksek olan bireyler genellikle kendine güvenen, az üzülen, alıngan olmama özellikleri gösteren kişilerdir. Çoğu kez sakin ve huzurlu bireyler izlenimi verirler. Pek az başkalarından tavsiye isterler, kendi kararlarını kendileri verme eğilimindedirler. Ortaya çıkan yeni ve kendilerine yabancı duygulardan çekinmezler. Duygusal kararlılık puanı düşük olan bireyler, sıklıkla mutsuzluğa düşerler, alıngandırlar, çabuk kızarlar. Bu tür kişiler genellikle gergin, kaygılı olurlar. Karşılaştıkları yeni durumlarda ise, ya korkak ya da aşırı düzeyde kavgacı ve atak olurlar.

c) Nevrotik Eğilimler: Bu kişiler uzun süren yoğunluk, baş ağrısı, uyuyamama, görme güçlükleri, iştahsızlık gibi çeşitli psikosomatik belirtilerin birinden ya da bir kaçından şikâyetçidirler. Nevrotik eğilimleri ayrıca benliğini olduğu gibi kabul edememe, mükemmeliyetçi olma, eleştiriye açık olmama, gibi davranışları da içerir. Nevrotik eğilimler puanının yüksek bulunması, bu tür belirtilerin azlığını gösterir.

d) Psikotik Belirtiler: Bu bireylerde, insanlardan uzaklaşma ve yalnız kalmayı yeğleme eğilimi, dikkatini bir noktada toplama güçlüğü ve hayal kurma eğilimi gözlenir. Alıngan ve aşırı duygusaldırlar. Psikotik belirtiler puanının yüksek olduğu normal bir uyum tarzında birey, bağımsız olarak yaşamını sürdürür.

Sosyal Uyum Alt ölçekleri*:* Sosyal uyum alt ölçekleri dört alt ölçekten oluşmaktadır:

a) Aile İlişkileri*:* Puanın yüksek bulunması, kişinin anne, baba ve kardeşleriyle dostça, sağlıklı ilişkiler içinde olduğunu gösterir. Zamanlarının çoğunu aileleriyle birlikte geçirirler ve birlikte etkinlik gösterirler. Aile ilişkileri puanının düşük bulunması ise, bireyin ailesiyle olan ilişkilerinde karışıklık ve uyumsuzluk bulunduğuna işaret eder.

b) Sosyal İlişkiler*:* Puanın yüksek oluşu, sosyal olgunluk yönünden bireyin uyumlu ve sosyal becerilerinin yüksek düzeyde arkadaşları ve diğer yetişkin grupları içinde mutlu ve rahat bir görünüm verirler. Mutluluk içinde esnek bir tutumu benimserler, kabul gören davranışlar sergilerler, Kendilerini sosyal durumlara uygun şekilde idare etmesini bilirler. Sosyal ilişkiler puanının düşük olması ise, bireyin sosyal beceriler ve sosyalleşme bakımından durgun olduğu anlamına gelir.

c)Sosyal Normlar*:* Sosyal normlar puanı, uyulması zorunlu yasal durumlarda olduğu kadar, dikkate alınması gereken sosyal kural ve toplum değerlerine ve başkalarının haklarına saygılı olmadır. Sosyal normlar puanının yüksek olması, bireyin başkalarının haklarını anlayışla karşıladığını, kişisel isteklerini, grubun gereksinimlerine göre erteleyebildiğini ya da değiştirebildiğini gösterir. Bu kişiler toplumda neyin doğru, neyin yanlış olarak kabul edildiğinin farkındadırlar.

d)Antisosyal Eğilimler*:* Bu tür eğilimler gösteren kişiler, genellikle sert ve öfkeyle dolu, kavgacı, incitme isteği duyan, zor kullanmaya eğilimli, öç alma duyguları içinde olan saygısız bireylerdir. Eşyalara, özellikle başkalarının eşyalarına zarar vermekten, bilinçli olarak toplumsal normlara ters düşen davranışlarda bulamaktan hoşlanırlar ve bu şekilde doyum sağlamaya çalışırlar. Antisosyal eğilimler puanının yüksek olması bireyin belli ölçütler içinde bu tür eğilimleri olmadığına işaret eder.

Hacettepe Kişilik Envanterinin Puanlanması Zorunlu seçme tekniğine göre hazırlanan ölçekte yanıt seçeneği "E" ve "H" olmak üzere iki tanedir. Anahtarda belirtilen her bir cevap için bir puan verilir. Alt ölçekler 20'şer maddeden oluşmuştur. Her alt ölçekten elde edilen puanlar 0 ile 20 arasında değişmektedir. Puanın yükselmesi, bireyin uyum düzeyinin yüksek; düşmesi ise, uyum düzeyinin düşük olduğuna işaret eder. Toplam Puanlar: Hacettepe Kişilik Envanterinin alt ölçeklerine ilişkin sekiz puana ek olarak üç de toplam puan elde edilmektedir. Bunlar

kişisel, sosyal ve genel uyumdur. Kişisel Uyum; kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, Nevrotik eğilimler ve psikotik belirtiler alt ölçeklerinden elde edilen puanların toplamından oluşmaktadır. Sosyal Uyum; aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, sosyal normlar ve antisosyal eğilimler alt ölçeklerinden elde edilen puanların toplamından oluşmaktadır. Genel Uyum ise Kişisel ve sosyal uyum puanlarının toplamından oluşmaktadır (Özgüven,1992). Çalışmada ortalama güvenirlik 0.84 olarak bulunmuştur.

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi: Bireylerin egzersiz yapma niyetleri ve egzersize katılma alışkanlıkları, maddelere verdikleri yanıtlara göre puanlamaları beş ayrı egzersiz davranış aşaması basamağına ayrılmıştır. Bunlar; eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılıktır (Marcus ve Lewis, 2003). Türkçe versiyonuna ait geçerlik ve güvenirlik çalışması Cengiz ve ark. (2010) tarafından yapılmıştır. Türkçe versiyonun test-tekrar test güvenirliği yüksektir (ISC= .80). Eğilim Öncesi; 1. Soru=Hayır; 2. Soru=Hayır, Eğilim; 1. Soru=Hayır; 2. Soru=Evet, Hazırlık; 1. Soru=Evet; 3. Soru=Hayır, Hareket; 1. Soru=Evet; 3. Soru=Evet; 4. Soru=Hayır, Devamlılık; 1. Soru=Evet; 3. Soru=Evet; 4. Soru=Evet şeklinde belirlenmiştir (Marcus ve Lewis, 2003). Çalışmada ortalama güvenirlik 0.86 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

İstatistiksel işlemlerde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Bağımsız iki değişkenin karşılaştırılmasında t- testi, ikiden fazla grubun karşılaştırmalarında tek yönlü Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde LSD testi kullanılmıştır.

Beden Kitle İndeksleri (BKİ); BKİ = Ağırlık (kg) / Boy (m^2) formülü kullanılarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan kadınların yaşı 19,34 yıl erkeklerin 20,10 yıl şeklinde iken boy uzunlukları 164,92 ve 172,22 cm bulunmuştur. Vücut ağırlıkları ise kadınlarda 59,16 kg ve erkelerde 69,72 kg olarak bulunmuştur. Katılanların yaşları arasında farklılık bulunmazken boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları arasında anlamlı farklık tespit edilmiştir ($p<0,001$). Katılımcıların Beden Kitle indeksleri ise kadınlarda 21,73 ve erkelerde 23,56 kg/m^2 bulunmuştur. 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 değerlendirmeye göre kadınlar ve erkekler görüntü olarak formda kabul edilebilirler.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Antropometrik Özellikler					
	Cinsiyet	**N**	**Ortalama**	**St sapma**	**t-test**
Yaş (Yıl)	Kadın	226	19,34	3,65	0,66
	Erkek	262	20,10	3,56	
Boy uzunluğu (cm)	Kadın	226	164,92	5,37	-6,17**
	Erkek	262	172,22	5,86	
Vücut ağırlığı (kg)	Kadın	226	59,16	10,40	-6,20**
	Erkek	262	69,72	9,12	
Beden Kitle İndeksi (kg/m2)	Kadın	226	21,73	4,35	-4,15**
	Erkek	262	23,56	4,29	

** $p<0,001$

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyete Göre Kişisel, Sosyal ve Genel Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması					
	Cinsiyet	**N**	**Ortalama**	**St. sapma**	**t- test**
Kişisel uyum	Kadın	226	44,79	2,19	1,22
	Erkek	262	45,05	1,95	
Sosyal uyum	Kadın	226	53,83	2,15	1,96*
	Erkek	262	54,23	1,78	
Genel uyum	Kadın	226	98,62	4,19	1,62
	Erkek	262	99,28	3,67	

*$p<0,05$

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinde Yaş Kategorisine Göre Kişisel, Sosyal ve Genel Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması					
	Yaş kategori	**N**	**Ortalama**	**St. sapma**	**t-test**
Kişisel uyum	20 yaş ve altı	295	44,96	2,21	0,31
	21 yaş ve üstü	193	44,88	1,65	
Sosyal uyum	20 yaş ve altı	295	54,10	2,05	0,64
	21 yaş ve üstü	193	53,94	1,90	
Genel uyum	20 yaş ve altı	295	99,06	4,15	0,49
	21 yaş ve üstü	193	98,83	3,47	

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinde Eğitim Alanına Göre Kişisel, Sosyal ve Genel Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Fakülte	n	Ortalama	St.sapma	F/LSD
Kişisel uyum	Spor Bilimleri Fakültesi	166	45,54	2,22	10,41** 3<1,2
	Güzel sanatlar fakültesi	153	44,86	1,70	
	Eğitim Fakültesi	169	44,42	2,11	
	Toplam	488	44,94	2,09	
Sosyal uyum	Spor Bilimleri Fakültesi	166	54,79	1,86	17,06** 1>2,3 2>3
	Güzel sanatlar fakültesi	153	53,96	1,77	
	Eğitim Fakültesi	169	53,43	2,11	
	Toplam	488	54,06	2,01	
Genel uyum	Spor Bilimleri Fakültesi	166	100,33	3,89	14,26** 1>2,3 2>3
	Güzel sanatlar fakültesi	153	98,82	3,38	
	Eğitim Fakültesi	169	97,86	4,19	
	Toplam	488	99,01	3,99	

**p<0,001

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinde Davranış Değişim Basamaklarına Göre Kişisel, Sosyal ve Genel Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Davranış değişim aşama	n	Ortalama	St.sapma	F/LSD
Kişisel uyum	Eğilim Öncesi	120	43,65	1,74	19,74** 1<2,3,4,5 2<3,4,5 3<5
	Niyet/Eğilim	104	44,70	1,28	
	Hazırlık	92	45,36	2,76	
	Hareket	78	45,55	1,72	
	Devamlılık	94	46,00	1,66	
	Toplam	488	44,94	2,10	
Sosyal uyum	Eğilim Öncesi	120	52,67	1,73	26,68** 1<2,3,4,5 2<3,4,5 3<5
	Niyet/Eğilim	104	53,79	1,41	
	Hazırlık	92	54,37	2,28	
	Hareket	78	55,10	1,43	
	Devamlılık	94	55,05	1,86	
	Toplam	488	54,06	2,01	
Genel uyum	Eğilim Öncesi	120	96,32	3,41	24,36** 1<2,3,4,5 2<3,4,5 3<5
	Niyet/Eğilim	104	98,49	2,60	
	Hazırlık	92	99,73	5,00	
	Hareket	78	100,66	2,63	
	Devamlılık	94	101,05	3,44	
	Toplam	488	99,01	4,00	

**p<0,001

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada Üniversite düzeyinde Güzel sanatlar, spor eğitimi ve temel eğitim alan öğrencilerde kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinde bazı benzerlikler ve farklılıklar bulunmuştur. Yılmaz (1990), hiç spor yapmayan öğrencilerin kişisel uyum düzeyi puanlarını, grup sporu ve bireysel spor yapan öğrencilerin kişisel uyum düzeyi puanlarından daha düşük olduğunu belirtmiştir. Kızıltan'ın (1984) aktardığına göre; Dunner ve Fievver (1978) ile Weisman ve arkadaşları (1978) cinsiyet ile sosyal uyum arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında bayanların sosyal uyum düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu sonucuna varmışlardır. Kızıltan (1994) tarafından başka bir çalışmada ise üniversiteye devam eden erkek öğrencilerin kişisel ve genel uyum düzeylerinin kızlardan, kızların sosyal uyum düzeylerinin ise erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Şahin ve Tuncel (2008) çalışmalarında cinsiyete göre sosyal uyum puanlarında farklılık bulmuştur. Toy (2006) çalışmasında kız ergenlerin sanat eğitimi alan, sanat eğitimi almayan ve genel sosyal uyum puanlarının erkek ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre kızların erkeklere göre daha uyumlu ilişkiler kurabildiğini belirtmiştir. Yine bu çağda (ergenlik çağı) Kızların kurallara daha çok uyması, uygun davranışlarda bulunmaya daha çok özen göstermesi, başarılı olabilmek için daha çok çaba harcamaları sosyal uyumlarını arttırmakta olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmada erkeklerin kişisel ve sosyal uyum ile genel uyum puanları kadınlardan yükse bulunmuştur. Bu farklılık sosyal uyum düzeyinde $p<0,05$ düzeyinde anlamlıdır. Bu çalışmada erkek öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin kadın öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinden yüksek bulunması, Türk toplumunda erkeklerle ilgili geleneksel değer yargılarının devam ettiğinin bir göstergesi olabilir. Yine aileler tarafından erkek çocuğa daha fazla değer verildiği ve hoşgörü ile bakıldığının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Kadın öğrencilerin erkeklere oranla daha düşük bir uyum göstermelerine ailelerin baskıcı, koruyucu ve geleneksel tutumlarının neden olduğu söylenebilir. Kadınların aile ve toplumdaki rolleri ve ailelerin beklentileri, onların daha çok gerginlik ve kaygı yaşamalarına neden olabilir. Kadınların kişisel uyum düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olması onların kendini gerçekleştirmede ve duygusal kararlılıkta daha dezavantajlı olmalarına ve daha çok davranış bozuklukları göstermelerine neden olabilir. Ayrıca kadınların anket uygulandığı zaman bazılarının adet gerginliği yaşadığı döneme denk gelmiş olabileceği de göz ardı edilmemelidir. Bu konuda yapılan bazı çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmuştur (Kızıltan, 1984; Sivrikaya, 1992; Ceylan, 2000). Ancak farklı çalışma sonuçları da bulunmaktadır (Arı, 1989; Yılmaz, 1990; Yeşilyaprak, 1993; Kuru, 2003).

Aktaş (1997), Kurç (1989) ve Balabanlı (1990) tarafından yapılan çalışmalarda sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin uyum alanları ve uyum yöntemlerinin olumlu yönde etkilendiği bulunmuştur. Sınıf düzeyi yükselttikçe muhtemelen yaş seviyesi de artmıştır. Toy (2006) çalışmasında ergenin sanat eğitimi alma durumunun yaş değişkenine göre sosyal uyuma ait puanlarda anlamlı bir farklılık yaratmadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmada yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Anlamlı bir farklılık bulunmaması öğrencilerin yaşlarının birbirine yakın olması veya gruplandırmanın 2 grup olarak yapılmasının da etkisi olabilir.

Güçlü ve Yentur çalışmalarında (2008) Sporcuların sosyal uyum düzeyi puanları yüksek bulmuş ve sporcuların hepsinin "uyumlu" olduklarını belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada Beden eğitimi öğretmenliği öğrencilerinin sınıf öğretmenliği öğrencilerinden sosyal uyum düzeyleri puanı yüksek olması anlamlı bulunmuştur (Şahin ve Tuncel,2008). Hiç spor yapmayan öğrencilerin sosyal uyum düzeyi puanları, bireysel ve grup sporu yapan öğrencilerin sosyal uyum düzeyi puanlarından daha düşük çıkmıştır (Yılmaz,1990). Bu çalışmada kişisel uyum düzeyinde Güzel sanatlar ve spor eğitimi alanların ölçek puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Eğitim fakültesi temel eğitim bölümü öğrencilerinin ise kişisel uyum puanları her iki gruptan daha düşük olması anlamlıdır ($p<0,001$). Güzel sanatlar ve Spor eğitimli öğrencilerin benzer uyum puanı göstermelerinde sanat ve sporunda etkisi olduğu düşünülmektedir. Çünkü Sanat, insanın içinde doğup büyüdüğü toplumsal ve kültürel çevrenin önemli bir olgusu olup, bireyin toplumsallaşmasında, kendisini aşmasında önemli bir araçtır. Sanat dolaylı olarak ya da doğrudan birliği ve dayanışmayı, sosyal konularda farkındalığı sağlayabilir, sosyal değişikliklere yol açabilir. Sanat kültürün dini, politik, ekonomik, teknolojik yönlerini açıklayabilir (Dixon and Chalmers 1990). Sanat eğitiminde öğrencilerin gören, yaratıcı, araştırıcı, deneyen, kendine güvenli, üretken, estetik duyguları gelişmiş kişiler olmaları amaçlanırken, genelde aynı niteliklere sahip çağdaş bir toplum yaratma güdüsünün de sanat eğitimi ile gerçekleştirilebileceği gerçeği dikkati çekmektedir (San, 2004). Bunun yanında sporda insanın kişiliğinin gelişmesinde, karakterinin şekillenmesinde, kendine olan güveninin artmasında, sosyal bir insan olmasında, pratik düşünme yeteneğinin gelişmesinde, zihinsel olduğu kadar, bedensel ve ruhsal olarak da sağlıklı olabilmesinde önemli etkisi bulunmaktadır (Güçlü ve Yentur,2008). Sporun sosyalleşmeye pozitif etkisinden dolayı sosyal uyum düzeylerinde daha "uyumlu" olmaları beklenen bir sonuçtur. Gençtan (1992) bireylerin uyum düzeylerini etkileyen etmenlere ilişkin olarak, kalıtsal etmenler ile bedensel ve zihinsel rahatsızlıkların yanı sıra çevresel etmenlerden söz etmekte ve uyum düzeyinin bireyin kişisel özellikleri ve çevresinde karşılaştığı durumlar olmak üzere iki temel etmen tarafından belirlendiğini vurgulamaktadır (Güçlü ve Yentur,2008). Güçlü ve Yentur (2008) çalışmalarında

kişisel uyum yükseldikçe sosyal uyumun yükseldiği, kişisel uyum düştükçe sosyal uyumun da düştüğünü belirtmişlerdir. Bu çalışmada kişisel uyum puanı yüksek olanların sosyal uyum puanı da yüksektir. En düşük puanlara Eğitim Fakültesi Temel eğitim bölümü öğrencileri sahiptir.

Bu çalışmada Güzel sanatlar ve spor eğitimli öğrencilerin sosyal uyum puanlarında ise anlamlı farklılık vardır ($p<0,001$). Bu farklılığın nedenleri arasında sporun sosyalleştirme etkisi olabilir. Çünkü spor eğitimli öğrencilerinin çoğunun sporcu olması, spor kültürü içinden gelmesi ve bunu bir hayat felsefesi olarak algılaması; kurallara uyma, birlikte hareket etme, sorumluluk alma, kendine güven duyma gibi demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıkları daha çok yaşamaktadırlar. Güzel sanatlar ve spor eğitimli öğrencilerin kişisel ve sosyal yönden bu davranışların bir kısmını kendi benliğine transfer etmiş olmaları, bu alanlarda eğitim alan öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin eğitim fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olmasının nedeni olduğunu düşündürmektedir. Bu sonuçlara göre sanat ve sporun, bireyin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bu sonuçları destekler araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Kızıltan, 1984; Akandere, 1998; Marsh & Kleitman, 2002; Yaman & Yaan & Türkmen, 2003; Akçalı, 2003; Smith & Darling & Cardwell, 2005).

Uzayan yaşamın sağlıklı şekilde devam ettirilmesi egzersizin yaşam tarzı haline getirilmesi ile ilişkilidir (Gümüş ve Yetiş, 2015). Bu çalışmada davranış değişim basamaklarına göre kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum puanları aktif öğrencilerin aktif olma seviyeleri arttıkça yükselmiştir. Davranış değişim basamakları dağılımına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,001$). En düşük puanlar eğilim öncesi ve en yüksek puanlara devamlılık aşamasındaki kişilerde bulunmuştur (Tablo 5). Öğrencilerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin artırılması için bedensel olarak aktif olmalarının gerekli olduğunu söyleyebiliriz.

Sonuç olarak; spor ve sanat eğitiminin kişisel uyum düzeyinde benzer, sosyal uyum düzeyinde farklı etki ettikleri, sanat ve spor eğitimi almayanlara göre daha iyi uyuma sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca cinsiyetin sosyal uyumda etkili olduğu tespit edilmiştir. Yine bedensel aktif olanların aktif olmayanlara göre daha iyi uyuma sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

1. **Akandere, M., (1998).** "Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Farklı Yaş Gruplarına Etkisinin İncelenmesi", G.Ü. BESYO Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:3, Sayı:1, s-42-50, Ankara.
2. **Akcalı, Ö., (2003).** "Ceza Evindeki Mahkumların Sosyal Uyum Sürecinde Sporun Yeri", G.Ü.BESYO Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, s-165-176, 10-11 Ekim, Anakara.
3. **Arı, R., (1989).** Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları ile Bazı Özlük Niteliklerinin, Ben Durumlarına, Uygunluk ve Uyum Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
4. **Balabanlı, F., (1990).** Öğretmen Liselerinde Okuyan Öğrencilerin Kişisel ve Sosyal uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
5. **Baştuğ G, Akandere M, Yıldız H., (**2011). Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu Ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2(2): 22-7.
6. **Bostan, S.S. (1993). 14-15** Yaş Ergenlerinin Uyum Düzeylerinin ve Ana-Baba Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 106 s. , Ankara.
7. **Cengiz C, Aşçi FH, İnce ML. (2010).** Exercisestages of Change Questionnaire: Itsreliability and Validity. Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences. 2(1): 32 37
8. **Ceylan, E.,(2000).** Mesleki Sorun Düzeyleri Farklı Okul Rehber Öğretmenlerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, A.Ü. Yayınları No:1185, s-15,19-21, Eskişehir.
9. **Dusek, J. B., (1987).** Adolescent development and behavior. Prentice HalInternational Inc, 512 p., New Jorseys.
10. **Dixon, T.G. and Chalmers, G.T., (1990)**. The Expressive Arts in Education. Childhood Education,1(67);12-17.
11. **Eshlaman, J.R. , (1991).** The Family. Allyn and Bason A Division of Simon and
12. Schuster Inc, 595 p., London.
13. **Güçlü M.,Yentur J.,(2008).** Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişisel Ve Sosyal Uyum Düzeyleri İle Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (4) 183-192
14. **Gümüş Y.,Kitiş Y., (2015).** Egzersiz Davranış Değişimi Ölçeklerinin Geçerlik ve Güvenirliği, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, *1–19*
15. **Hunter, F. T. , (1984).** Socializing Procedures in Parent-Child And Friendship Realiations During Adolescentce. Development Psychology 20(6);1092-1099.
16. İmamoğlu O, Ağaoğlu S, Eker H.,(2010). Değişik İllerde Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(4),sh.1-12
17. **Kızıltan, G.,(1984).** Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Etmenler, Yayınlanmamış Doktora Tezi , H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
18. **Köksal, A. , (1997).** Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Ergenlerin Empatik Becerileri Ve Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış),Ankara Üniversitesi, 134 s., Ankara.
19. **Kuru, E.,(2003). F**arklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, G.Ü.Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: 23, Sayı: I, s-175-191, Ankara.

20. **Lindwall, M., Hassmen P., (**2004). "The Role of Exercise and Gender for Physical Self-Perceptions and importance Ratings in Swedish University Students". Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 14 : 373-380
21. **Marcus BH, Lewis BA., (2003).** The Trans Theoretical Model Postulates That Individuals Move Through A Series of Stages As They Adopt and Maintain Physical Activity, 4:1-8.
22. **Marsh, H.W., Kleitman, S., (2002).** Exracurricular School Activites: The Good, The Bad And The Nonlinear, Harvard Educational Review, 72(4): 464-514.
23. **Oerter, R und Montada, L.(Hrsg.) (1995).** Entwicklungspsychologie, PVU. Weinheim.
24. Özgüven, E.,(1992). Hacettepe Kişilik Envanteri El Kitabı, Odak Ofset, Ankara.
25. Özoğlu, S.Ç., (1985). Gençliğin Eğitimi ve Sorunları, Türk Eğitim Derneği Yayınları. Bilim Dizisi:9. Eğitim Toplantısı 20-22 Kasım, Ankara.
26. **Physical activity and health:** A Report of the Surgeon General. Atlanta GA: National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.U.S
27. **Prochaska JO, Velicer WF., (1997).** The Trans Theoretical Model Of Health Behavior Change. American Journal of Health Promotion, 12, 38-48.
28. **San, İ., (2004).** Sanat ve Eğitim. Yaratıcılık Ütopya Yayınevi, s.325, Ankara.
29. **Spencer L, Adams TB, Malone S, Roy L, Yost E., (2006).** Applying The Trans Theoretical Model to Exercise: A systematic and comprehensive review of the literature, Health Promotion Practice, 7,428 – 443.
30. **Smith, R., Darling, N., Cardwell, L.L., (2005).** Participation in School-Based Extracurricular Activites and Adolescent Adjustment, Journal of Research, Vol.37, No.1, pp.51-76.
31. **Sivrikaya, K., (1992).**Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi Ve Uyum Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, K.T.Ü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
32. Şahin Ç., Tuncel M.,(2008). Sınıf Öğretmenliği ve Beden Eğitimi Öğretmenliğinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Psikososyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 9, Sayı 2, (45-50)
33. **Toy B., (2006).** Sanat Eğitimi Alan ve Almayan 15-17 Yas Grubundaki Ergenlerin Sosyal Uyumlarının ve Benlik Tasarım Düzeylerinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Çocuk gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek lisans tezi.
34. **Uçan, A., (1995)**. İnsan ve Müzik. İnsan ve Sanat Eğitimi, Müzik Ansiklopedisi
35. Yayınları, 233 s., Ankara.
36. **WHO.**,(2010). Global Recommendations on Physical Activity For Health. 2010. URL:http://whqlibdoc.who.int/ publications/2010/9789241599979_eng.pdf.
37. **Yaman, M., Yaan, T., Türkmen ,M.,(2003).** Sporun Öğretmen Adayı Üniversite Öğrencilerinin Ataklık ve Pratik Olma Kişilik Özelliklerine Etkisi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:5, s-116-1 **Yavuzer, H. , (1995).** Çocuk psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul, s.344
38. **Yeşilyaprak, B.,(1993).** Kişiliğin Gelişiminde Ailesel Faktörlerin Etkisine İlişkin Bir Araştırma, Aile ve Toplum Dergisi, Sayı:3, Cilt:1, Yıl:3, s-3-16, Eylül-Aralık.
39. **Yılmaz, F. (1990).** Lise ve Dengi Okullara Devam Eden Öğrencilerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Faktörler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
40. **Yörükoğlu, A., (1990).** Gençlik Çağı. 7. Basım. Özgür Yayın Dağıtım, Ankara.

YÜZÜCÜLERDE TRX İLE YAPILAN 8 HAFTALIK KUVVET ÇALIŞMALARININ 100M SIRT ÜSTÜ YÜZME PERFORMANSINA ETKİSİ

Muratcan CAMGÖZ[1]* Gazanfer Kemal GÜL[2]**
Müge SARPER KAHVECİ[3]*** **Gönül TELLİOĞLU[4]******
Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Kocaeli Yıldızlar Yüzme kulübünde bulunan 13-14 yaş erkek yüzücülerle yapılan 8 haftalık TRX ile kuvvet çalışmalarının 100m sırt üstü yüzme performansına etkisinin belirlenmesidir. Araştırmada düzenli yüzme ve TRX antrenmanı yaptırılan 13-14 yas grubu erkek yüzücülerin 100m sırt performansları incelenmiştir. Araştırmaya 7 kişi denek, 7 kişi kontrol grubu olmak üzere toplam 14 erkek yüzücü katılmıştır. Bu araştırma deneysel desenlerde çift gruplu ön test–son test deneysel desen yöntemi kullanılmıştır. Kulaç Uzunluğu Ölçümü; denek ayakta kolları yere paralel yanlara açılmış durumda, el sırtı duvara yapıştırılmış orta parmaklar arasındaki uzaklık mezura ile ölçülerek gerçekleştirilmiştir. Vücut ağırlığı Ölçümü; deneklerin vücut ağırlığı ölçümleri ayakları çıplak, üzerleri slip mayo vaziyette hassasiyeti 0.1 olan sinbo marka digital tartıyla yapılmıştır. 100 Metre Sırt Stil Hız Ölçümü; deneklerin 100 metre sırt stil hız ölçümleri olimpik değerlerdeki 25 metrelik havuzda yapılmıştır. Ölçümler Casio marka dijital el kronometresi ile yapılmıştır. Antrenmanlar; her iki gruba haftada 6 gün ortak yüzme antrenmanı, denek gruba haftada 4 gün yüzme antrenmanlarından önce 40dk TRX antrenmanı yaptırılmıştır. Kontrol grubuna ise yüzme antrenmanlarından önce haftada 4 gün 40dk vücut ağırlıklarıyla kara antrenmanı yaptırılmıştır. Denek grubu yaş ortalamaları 13,43±0,53 yıl, boyları 165,00±4,08 cm, vücut ağırlıkları 59,43±3,99 kg olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubu yaş ortalamaları 13,57±0,53 yıl, boyları 165,57±4,42 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 58,43±4,92 kg olarak tespit edilmiştir. Çalışma öncesinde ve sonrasında denek ve kontrol grubuna 100m sırt hız testi uygulanıp değerleri alınmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi Wilcoxon Testi ile, gruplar arası analiz ise Mann Whitney U testinde Portable IBM SPSS Statistics v19 programında istatistiksel olarak hesaplanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır. Kontrol grubunun ilk ve son ölçüm değerlerinin grup içi analizinde matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık ($p=0,063$) bulunmamıştır. Denek grubunun ilk ve son ölçüm değer-

lerinin analizinde ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık (p=0,018) bulunmuştur. Sonuç olarak 8 haftalık uygulanan TRX ile yapılan kuvvet antrenmanının yüzme antrenmanıyla beraber uygulandığında 100m sırt performansında gelişim sağladığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelime: Yüzme, TRX, Kuvvet, Sırt üstü, Antrenman

THE EFFECT OF 8 WEEKS STRENGHT WORK ON 100M. BACKSTROKE PERFORMANCE IN SWIMMERS WITH TRX

ABSTRACT

To determine the effect of force work on 100m back swimming performance with TRX for 8 weeks with male swimmers aged 13-14 in Kocaeli stars swimming club. Scope: in this study, the performance of 100m back of 13-14 age group male swimmers with regular swimming and TRX training were investigated. A total of 14 male swimmers, 7 subjects and 7 control groups were participated in the study. This research was used in experimental designs (control and experiment) with double–group pre-test-final test experimental pattern method. Methods: the training was conducted for both groups for 6 days a week, and for the subject group for 4 days a week before swimming. The control group had a land workout with body weights of 40minutes for 4 days a week before swimming training. The mean age of the subject group was 13.43±0.53 years, height was 165.00±4.08 cm, body weight was 59.43±3.99 kg. The mean age of the control group was 13.57±0.53 years, height was 165.57±442 cm, body weight was 58.43±492 kg. Before and after the study, the test was applied to the test group and control group and the values were taken. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon test and the Mann Whitney U test. Significance level was taken as $p<0.05$. Conclusion: there was no statistically significant difference (p=0.063) between the groups although the first and last measurement values of the control group had mathematical improvement in intraoperative analysis. There was a statistically significant difference (p=0.018) in the analysis of the first and last measurement values of the subjects ' group. As a result, it has been observed that the strength training performed with TRX for 8 weeks provides improvement in 100m back performance when applied with swimming training.

Key Words: Swimming, TRX, Strenght, Back Stroke, Training

GİRİŞ

Spor dallarında kazanılan uluslararası başarılar gerek toplumların günlük yaşamında gerekse ülke politikalarında oldukça önemli bir unsur haline gelmiştir. İlerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla rekorlar yenilendikçe yüzme havuzlarında yarışan sporcular temsil ettikleri ülkenin teknolojik, ekonomik ve eğitim standartlarını temsil eder hale gelmiştir.

Uluslararası platformda mücadele edecek yüzücülerin haftada 8-12 birim yüzme antrenmanı ve 3-5 birim kara antrenmanı yapmaları gerekmektedir. Haftalık kat edilen mesafe ve yaklaşık olarak yapılan çalışma süreleri 80-90 km ve 22-26 saat olarak düşünülecek olursa, bu çalışmaların önemli bir kısmının kara çalışmaları olduğunu görmekteyiz. Bu nedenle karada yapılan kuvvet antrenmanlarının çok hassas planlanması gerekmektedir.

Kuvvet ve gücün spora çeşitli uygulamaları vardır. Yüzme bir kuvvet sporu olduğu için, kolun çekme evresinde verilebildiği kadar güç vermek avantajlı gibi düşünülür. Bu hızı arttırır ve dolaysıyla performansı geliştirir. Fakat gücü ve kuvveti geliştirmek her zaman kolay değildir. Tesis ve çeşitli aletlere ulaşım imkanı kısıtlı olduğundan güç ve kuvvet gelişimi engellenebiliyor. İdeal bir çalışma ortamı atletlerin kolayca elde ettikleri belirli egzersizleri çalışmalarına fırsat verir ve performansın gelişmesini sağlar (Trappe, Pearson, 1994).

Yüzme Tanımı

Yüzme sporu, uluslararası standartlarda boyutu olan (50 metre 8 kulvar) havuzlarda bedenin kulaç ve ayak hareketlerinden başka bir yardım almadan, her yarışmacının kendi kulvarında, serbest, sırtüstü, kelebek ve kurbağa stillerinin her birinde veya dördü birden karışık olarak, 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metrelerde bireysel veya ekip olarak yaptıkları yarışmaya denir.

Yüzme sporunu yaparken asıl amaç önceden belirlenen mesafeyi belirlenen stilde kurallara uygun bir şekilde yeterli fizik kondisyonla beraber vücudun düzgün kol ve ayak hareketleriyle en kısa zamanda kat etmektir.

Yüzme sporu performans anlamında 4 branşta yapılmaktadır; kelebek, sırtüstü, kurbağalama ve serbest stilde (Bozdoğan, 2006).

Sırtüstü Yüzme Stili

Sırt kulaç stili veya sırtüstü stili, ters kurbağalama stilinden (sırtüstünde yüzülen kurbağalama stili) evrimleşmiştir. Zaman içinde, yarışmacılar kolları su üzerinde değişimli bir tarzda toparlayarak kuralların dışına çıkmadan daha hızlı yüzebileceklerini bulmuşlardır. Çırpma ayak vuruşunun V ayak vuruşundan daha hızlı olduğu anlaşılınca da modern sırtüstü stili oluşmuştur (Maglischo, 1992).

Günümüzde sırtüstü stilinin mekaniği, vücut sırtın üstünde bir konumda uygulanıyor olmasının dışında, serbest stilin mekaniğine çok benzer. Serbest stilde olduğu gibi yüzücüler, kollarla değişimli olarak kol çeker ve büyük çoğunluğu her kulaç döngüsünde, altı ayak vuruşu tamamlar (Maglischo, 1992).

Yüzmede Kullanılan Kuvvet Çalışmaları

Yüzmede kuvvet çalışmalarını karada ve suda yapılan olmak üzere iki grupta toplayabiliriz. Karada yapılan kuvvet çalışmalarında ağırlık antrenmanı, sağlık topu çalışmaları, sıçrama çalışmaları, core (karın, alt sırt) bölgesine yönelik çalışmalar, vücut ağırlığıyla yapılan

çalışmalar, izokinetik hareketin uygulandığı vasa trainer veya izokinetik swim bench çalışmaları, thera band ve lastik çalışmaları her dönem kullanılmaktadır.

Suda yapılan kuvvet çalışmaları daha çok stretch cords dediğimiz su lastikleri ve power rack ve power tower denilen daha çok sprint gücünü geliştirmeye yönelik uygulanan çalışmalar şeklinde uygulanır (Whitten, 2005).

Yüzmede kullanılan tüm kuvvet çalışmalarındaki temel amaç yüzmeye uygun hareketin yapılarak kuvvet gelişiminin sağlanması ve dolayısıyla bu kuvvetin suya transferidir (Kraemer, Fleck, 2005).

TRX Antrenman Sistemi

Günümüzde yüzme sporunda performansı arttırmak için alternatif antrenmanlar uygulanmaktadır. Bu alternatif antrenmanlardan biriside TRX antrenman sistemidir.

TRX ile antrenman metodu ülkemizde yeni kullanılmaya başlanan bir çalışma sistemidir. İlk kez Amerikan donanmasında ortaya çıkan ve daha sonra Amerika'dan tüm dünyada yayılan TRX antrenman sistemi; kendi vücut ağırlığınızla yerçekimine karşı çalışma metodudur.

TRX ile güç, denge, çeviklik, dayanıklılık ve kuvvet antrenmanları rahatça yapılabilmektedik. Özellikle alt yaş gruplarında halter antrenmanı yapmaya başlamamış sporcular kendi vücut ağırlıklarını kullanarak antrenman yapabilirler. Bunun yanı sıra TRX düşük maliyetli, taşınabilir ve uzun ömürlü bir egzersiz ürünüdür.

TRX çalışmaları rehabilitasyon amaçlıda kullanılmaktadır. Direncin kolay ayarlanabilmesi, vücut ağırlığına dayalı fonksiyonelliği, kapalı kinetik zincir çalışmalarına uygunluğu TRX'i bu alanda güçlü bir araç konumuna getiriyor.

Vücut Ağırlığıyla Yapılan Kuvvet Çalışmaları

Herhangi bir ek ağırlık olmaksızın sadece direnç olarak sporcunun kendi vücut ağırlığına karşı uyguladığı kuvvetle yapılan çalışmalardır. Özellikle kuvvet çalışmalarına yeni başlayanlar için önerilen antrenman şekli olarak uygulanır (Soydan, 2006).

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Kocaeli Yıldızlar Yüzme Kulübü ‘nün 13-14 yaş erkek yüzücüleri üzerinde TRX ile yapılan 8 haftalık kuvvet çalışmalarının 100m sırt üstü yüzme performansına etkisini belirlemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada, Kocaeli Yıldızlar Yüzme Kulübü sporcusu 14 erkek yüzücü ile yapılmıştır. Araştırmada deneysel desenlerde (kontrol ve deney olarak) çift gruplu öntest–sontest deneysel desen yöntemi kullanılmıştır.

Bu araştırmada 8 haftalık antrenman programından önce ve sonra her iki grubun boy, vücut ağırlığı, yaş, spor yaşı, kulaç uzunlukları ve 100 metre sırt stil hız testi ölçümleri yapılmıştır. Antrenmanlar ve testler olimpik değerlerde olan 25 metrelik kapalı yüzme havuzunda gerçekleştirilmiştir. Havuz suyu sıcaklığı 26 santigrat derece olup havuz dışı sıcaklığı 27 santigrat derece olarak belirlenmiştir. İlk test ölçümü 01.03.2013’de, son test ölçümü 26.04.2013’ de yapılmıştır. Sporcular antrenmanlara başlamadan önce rastgele yöntemle denek ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Grupların ilk 100 metre sırt stil hız testi değerleri 30 dakikalık bir ısınma sonrası kayıt edilmiştir. Sporculara 2 deneme hakkı verilerek en iyi olan derecesi kayıt edilmiştir.

Yüzücüler genel hazırlık döneminde bulunduklarından antrenman programları bu dönemi geliştirme amaçlı olarak haftada 6 gün, günde 2 saat, yaklaşık 3000-4000 m. %75-80 tempo ile yüzdürüldü. Su antrenmanlarından önce Denek grubuna haftada 4 gün 40 dakikalık TRX antrenmanı, kontrol grubuna ise 4 gün 40 dakika kendi vücut ağırlıkları ile yer hareketleri yaptırıldı.

Araştırmanın Grubu

Araştırmaya Kocaeli Yıldızlar Yüzme Kulübünün 13.50±0,51 yaşlarındaki 14 erkek yüzücü katılmıştır. Sporcuların yaş, spor yaşı, boy, vücut ağırlığı, kulaç uzunluğu ve 100m sırt stil hız testi ölçümleri yapılmıştır.

Araştırmada gözlem ve kontrol grubu bulunmaktadır. Tüm denek ve kontrol grupları Yıldızlar Yüzme Kulübü sporcularından seçilmiştir.

Araştırma 5,14±0,66 yıllık yüzme antrenman deneyimi olan 14 erkek yüzücü üzerinde yapılmıştır. Sporcuların yaşları 13.50±0,51 yıl, boy uzunlukları 165.29±4,10 cm., kulaç uzunlukları 168.43±4,03 cm., vücut ağırlıkları 58.93±4,34 kg olarak tespit edilmiştir.

Denek grubu 5±0,63 yıllık yüzme antrenman deneyimi olan haftada 6 gün 2şer saat antrenman yapan 7 erkek yüzücüden oluşmuştur. Yüzücülerin yaşları

13.43±0,53 yıl, boy uzunluğu 165±4,08 cm., kulaç uzunluğu 170.29±3.45 cm, antrenman yaşı 5±0,63, vücut ağırlığı 59.43±3,99 kg olarak tespit edilmiştir.

Kontrol grubu 5,14±0,69 yıllık yüzme antrenman deneyimi olan haftada 6 gün 2şer saat antrenman yapan 7 erkek yüzücüden oluşmuştur. Yüzücülerin yaşları 13.57±0,53 yıl, boy uzunluğu 165.57±4,42 cm, kulaç uzunluğu 167.57±5,06 cm, antrenman yaşı 5,14±0,69, vücut ağırlığı 58.43±4,928 kg olarak tespit edilmiştir

Denek ve kontrol grubu sporcularının ölçümleri için Yıldızlar Yüzme Kulübü Kapalı yüzme havuzu kullanıldı. Havuz suyu sıcaklığı 26 santigrat derece olup havuz dışı ortam sıcaklığı 27 santigrat derece dolaylarında idi. Havuz suyunun Ph 'ı 7.3, serbest klor miktarı ise 1.8ppm dir. Havuz uzunluğu 25m dir. Ayrıca yine içerisinde çeşitli ağırlık malzemeleri ve TRX mevcut olan Yıldızlar Yüzme Kulübü kondisyon salonu kullanıldı.

Verilerin Toplanması

Kulaç Uzunluğu Ölçümü

Denek ayakta kolları yere paralel yanlara açılmış durumda, el sırtı duvara yapıştırılmış orta parmaklar arasındaki uzaklık mezura ile ölçülerek gerçekleştirilmiştir.

Boy Ölçümü

Deneklerin boy ölçümleri el metresi ile duvara işaretlendikten sonra mezura ile yapılmıştır. Denekler ayakları çıplak olarak duvara doğru işaretlenecek bir açıda durdurulup, vücut ağırlığı iki ayağa eşit dağıtılmış, topuklar bitişik ve yerle temasta, kollar omuzdan serbestçe yanlara sarkıtılmış durumda iken derin bir nefes alma sonrası cetvelle saçlar yeterli miktarda sıkıştırılarak yapılmıştır.

Vücut Ağırlığı Ölçümü

Deneklerin vücut ağırlığı ölçümleri ayakları çıplak, üzerleri slip mayo vaziyette hassasyeti 0.1 olan sinbo marka digital tartıyla yapılmıştır.

2.4.4.100 Metre sırt stil hız ölçümü

Deneklerin 100 metre sırt stil hız ölçümleri olimpik değerlerdeki 25 metrelik havuzda yapılmıştır. Ölçümler Casio marka dijital el kronometresi ile yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler Windows SPSS 19.0 istatistik paket programına aktarılarak, kontrol ve denek gruplarının ilk ve son ölçümleri arasındaki minimumu, maksimumu, standart sapmaları wilcoxon signed rank testi ile gruplar arasındaki ilk ve son ölçümlerini değerlendirilmesi için mann whitney u testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Denek grup boy, vücut ağırlığı, yaş, kulaç boyu ve antrenman yaşı tablosu				
	N	Minimum	Maksimum	Ort+Ss.
Denek grubu boy(cm)	7	160	170	165,00±4,08
Denek grubu vücut ağırlığı(kg)	7	54	64	59,43±3,99
Denek grubu yaş(yıl)	7	13	14	13,43±0,53
Denek grubu kulaç boy(cm)	7	165	173	170,29±3,45
Denek grubu antrenman yaş(yıl)	7	4	6	5,00±0,63

Tablo 2. Kontrol grubu boy, vücut ağırlığı, yaş, kulaç boyu ve antrenman yaşı tablosu				
	N	Minimum	Maksimum	Ort+Ss.
Kontrol grubu boy(cm)	7	159	172	165,57±4,42
Kontrol grubu vücut ağırlığı(kg)	7	53	68	58,43±4,92
Kontrol grubu yaş(yıl)	7	13	14	13,57±0,53
Kontrol grubu kulaç boy(cm)	7	160	175	167,57±5,06
Kontrol grubu antrenman yaş(yıl)	7	4	6	5,14±0,69

Tablo 3. Denek ve kontrol grubu ön test son test ölçümleri analizi tablosu					
Ön test-Son test	N	Minimum	Maksimum	Ort+Ss.	p
Kontrol grubu 100m ön testi	7	66,57	76,79	72,04+3,47	0,063
Kontrol grubu 100metre son testi	7	64,81	73,86	69,92+3,11	
Denek grubu 100m ön testi	7	67,85	76,93	72,00+3,15	0,018
Denek grubu 100m son testi	7	67,22	75,32	71,45+3,06	

Denek grup ön ve son ölçümlerinin analizi sonuçlarında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunun test sonuçlarında ise $p>0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4. Denek grubu ve Kontrol grubu ön test Mann Whitney U test sonucu					
Denek grubu ön test Kontrol grubu ön test	N	Min.	Max.	Ort+Ss.	p değeri
Kontrol grububu 100m öntesti	7	67,85	76,93	72,00+3,15	0,84
Denek grubu 100m öntesti	7	66,57	76,79	72,04+3,47	

Denek grubu ve kontrol grubunun ön testleri arasındaki yapılan analizde anlamlı farklılık ($p=0,848$) bulunmamıştır.

Tablo 5. Denek ve Kontrol grubu son test değerlerinin analizi tablosu					
Denek grubu son test Kontrol grubu son test	**N**	**Minimum**	**Maksimum**	**Ort+Ss.**	**p değeri**
Kontrol grubu 100m son test	7	67,22	75,32	72,00+3,15	0,33
Denek grubu 100m son test	7	64,81	73,86	69,92+3,11	

Denek grubu ve kontrol grubunun son testleri arasındaki yapılan analizde anlamlı farklılık (p=0,33) bulunmamıştır.

TARTIŞMA

Çalışmada kontrol grubun yaş ortalaması 5,14±0,69 yıl, boy ortalamaları 165,57±4,42 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 59,43±3,99 kg olarak saptanmıştır. Denek grubunun ise yaş ortalamaları 13,43±0,53 yıl, boy ortalamaları 165,00±4,08 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 59,43±3,99 kg olarak saptanmıştır.

Çalışmaların başında iki grubunda ilk 100m sırt ölçümleri yapılmıştır. Kontrol grubunun ilk ölçüm ortalaması 72,00±3,15 sn, son ölçüm ortalaması 71,4517±3,06 sn olarak saptanmıştır. Kontrol grubunun elde edilen sonuçlarının grup içi karşılaştırılmasında matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır. Denek grubun ilk ölçüm ortalaması 72,04±3,47 sn, son ölçüm ortalaması 69,9214±3,11 sn olarak saptanmıştır. Elde edilen sonuçlarının grup içi karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan son ölçümlerin gruplar arası analizinde matematiksel olarak gelişme olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Kontrol grubu ilk ölçüm ve son ölçüm verileri karşılaştırıldığında uygulanan 8 haftalık kara antrenman programının sporcular üzerinde anlamlı farklılık göstermediği, denek grubu ilk ve son ölçüm verileri karşılaştırıldığında 8 haftalık TRX antrenman programının sporcular üzerinde anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Kontrol ve denek gruplarını oluşturan sporcuların antropometrik özellikleri, antrenman günü, antrenman şiddetleri ve kapsamları benzerlik göstermektedir. Denek grupta anlamlı fark bulunurken kontrol grupta bulunamamasının nedeni uygulanan iki farklı antrenman yönteminden olabilir.

Kökpınar (2010), yaptığı çalışmada 10-11 yaş grubu bayan sporculara özel hazırlık döneminde yaptırılan 6 haftalık aletli-aletsiz kuvvet çalışmalarının 100 metre serbest stil derecelerine etkisini incelemiştir. Yaptığı çalışmada 6 haftada haftanın 6 günü aletli-aletsiz kuvvet çalışmalarının 100m serbest stil derecelerine anlamlı etkisi tespit edilmemiştir. Çalışmayı destekler nitelikte değildir. Desteklememesinin nedeni antrenman süresi, kapsamı, yaş, cinsiyet ve incelenen stilin farklı olması olabilir.

Çalışmada deney ve kontrol grubunun son test değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bunun nedeni uygulanan antrenmanların verimli yapılmaması, antrenman metodunun yanlış olması veya antrenman süresinin kısa olması olabilir.

Güler (2000), yapmış olduğu çalışmada yüzmede bütün tekniklerde, omuz ve ayak bileği hareketliliğinin normalin üstünde olmasının avantaj sağladığını saptamıştır. Yapılan çalışmada TRX antrenman sisteminin el bileği ve ayak bileğini çalıştırdığı düşünülürse yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Özüak ve Odabaşı (1999), yapmış oldukları çalışmada kuvvet ve hareketliliği fazla olan sporcunun, hızlı yüzücü olacağını; kara çalışmalarının da kolların suyu kuvvetli çekebilmesi için gerekli olduğunu saptamışlardır. Yapılan çalışma kol ve bacakları güçlendirmeye yönelik olduğundan yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Denek grubunun ilk ve son ölçüm değerlerinin analizinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bunun nedeni TRX ile yapılan antrenmanların yüzerken kol çekiş hareketine benzemesi ve bir kol çekişinde daha fazla mesafe kat etmesini sağlaması olabilir.

Sevim (2002), yapmış olduğu çalışmaya göre, kuvvet birçok sporun en baskın bileşenidir. Sürat ve kuvvet kombinasyonu performans sonuçlarındaki tüm farkı yaratır. Yön değiştirme veya kol ve bacakların hızlandırılmasında kuvvet, hareketin başarılı veya başarısız olması arasındaki belirleyici faktördür. Güçlü ve sağlam abdominal, gücün yaratılmasını ve kinetik zincir boyunca transfer edilmesini sağlar bu da sürati arttırır. Yapılan çalışmada karın kaslarını güçlendirmeye yönelik hareketler olduğundan bu çalışma denek grubuna uyguladığımız antrenman sistemini destekler niteliktedir.

Soydan (2006), yaptığı çalışmada 12-14 yaş grubu bayan sporcularda klasik ve vücut ağırlığıyla yapılan 8 haftalık kuvvet antrenmanlarının 200m serbest yüzmedeki geçiş derecelerini incelediği çalışmada klasik ağırlık antrenmanı ile çalışan yüzücülerin performans gelişimleri vücut ağırlığı ile çalışan yüzücülere göre anlamlı bulunmuştur. Bu çalışma kendi vücut ağırlığı ile yapılan antrenmanların yüzücülerde olumlu etki sağlamadığı görülmüştür. Yapılan çalışmada da vücut ağırlığı ile çalışan yüzücülerin ilk ve son ölçüm analizinde anlamlı fark bulunamadığından dolayı çalışmayı destekler niteliktedir.

Hawley ve ark. (1992), yaptığı "12 haftalık kuvvet antrenmanı sonucunda kazanılan kas gücünün 50m sprint kapasitesine etkisi" adlı çalışmasında, küçük yaşlarda özellikle kendi vücut ağırlığıyla ve karada yapılan kuvvet çalışmalarında elde edilen genel kuvvetin performansa etkisi üzerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu çalışma yapılan çalışmayı destekler nitelikte değildir. Bunun nedeni yapılan çalışmada kendi vücut ağırlığı ile antrenman yapan kontrol grubunun ön ve son

ölçüm değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmaması, antrenman kapsamlarının ve sürelerinin farklı olması olabilir.

Pınarlı ve ark. (2008), 9 yaş yüzücülerin 12 haftalık kuvvet ve teknik çalışma sonrası 100m ferdi karışık derecelerinin karşılaştırılmasını inceledikleri çalışmada 12 hafta boyunca thera-band ile yapılan kuvvet çalışmaları sonucunda 100m ferdi karışık derecelerinde anlamlı farklılık bulmuşlardır. Bu çalışma yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Yapılan çalışmada iki grubun son testlerinin gruplar arası analizi sonucunda ilk ölçüm sonuçlarına göre matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bunun nedenleri antrenmanların verimli yapılmaması ve antrenman programının yanlış dizayn edilmesi olabilir.

SONUÇ

Kontrol grubu 100 metre sırt dereceleri ilk test ve son test ölçümleri analizi sonucunda matematiksel olarak gelişme olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=0,063$) bulunmamıştır ($p>0,05$).

Denek grubu 100 metre sırt dereceleri ilk ve son test ölçümleri analizi sonucunda da matematiksel olarak gelişme olmasına rağmen istatistiksel anlamlı farklılık ($p=0,018$) bulunmuştur ($p<0,05$).

Kontrol grubu ve denek grubu 100 metre sırt dereceleri ilk test ölçümleri analizi sonucunda anlamlı farklılık ($p=0,84$) bulunmamıştır ($p>0,05$).

Kontrol grubu ve denek grubu 100 metre dereceleri son test ölçümleri analizi sonucunda matematiksel olarak gelişme olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=0,33$) bulunmamıştır ($p>0,05$).

Yapılan çalışmada iki grubun son testlerinin gruplar arası analizi sonucunda ilk ölçüm sonuçlarına göre matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık ($p=0,33$) bulunmamıştır.

Deney grubuna uygulanan sekiz haftalık TRX ile uygulanan kuvvet antrenmanları 100 metre sırt stil değerlerine olumlu katkı sağlamıştır.

Denek grubu ve kontrol grubunun sonuçları karşılaştırıldığında ise; gerek ilk ölçümlerde anlamlı bir farklılık görülmemiş olup, son ölçümlerde ise matematiksel olarak gelişme olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Kontrol grubunun kendi vücut ağırlığı ile yaptığı antrenmanlar sonucunda sporcuların performansında istatistiksel açıdan olumlu bir gelişim gözlemlenmemiştir. Kara antrenmanın kapsamı, şiddeti, süresi, dinlenme süreleri değiştirilirse yüzücülerin performansında her yönden gelişme olacağı düşünülmektedir.

Denek gruba uygulanan TRX ile yapılan kuvvet antrenmanının yüzme antrenmanıyla beraber uygulandığında 100 metre sırt üstü yüzme stil performansının üzerine olumlu etkisi olduğu görülmüştür.

ÖNERİLER

Yapılacak yıllık antrenman programında TRX antrenman sistemini kullanılması yüzücülerde performansı arttırmada etkili olacağı düşünülerek aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

Bu çalışmanın 12 hafta ve daha fazla yapılması durumunda sonuçların daha anlamlı çıkacağı öngörülmektedir.

Bu çalışmanın yüzme sporu yapan değişik yaş gruplarında ve kadın sporcularda da uygulanması önerilebilir,

Bu çalışmanın Yüzme sporu yapan farklı sitillerdeki (serbest, kelebek vs) sporculara uygulanarak gelişimleri karşılaştırılabilir.

KAYNAKÇA

1. BOZDOĞAN, A., (1999). "Yüzmede Fizyoloji", mekanik ve metod, 1. Baskı Morpa Yayınevi, İstanbul
2. GÜLER, Ç., (2000). 9-18 Yaş Grubu Yüzücülerde Eklem Genişliğinin ve Antropometrik Parametrelerin Yüzme Sporuna Etkisi. Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2(3). 12-16
3. HAWLEY, J. A., WİLLİAMS, M. M., VİCKOVİC, M. M., HANDCOCK, P. J., (1992). Muscle Power Predicts Freestyle Swimming Performance, British Journal of Sports Medicine, 2(2), 28-34
4. KÖKPINAR, M. , (2010). 10-11 Yaş Grubu bayan sporculara özel hazırlık döneminde uygulanan aletli-aletsiz kuvvet çalışmalarının 100 metre serbest stil performansına etkisi.
5. KRAEMER, J. W., FLECK, J. S., (2005). Strength Training for Young Athletes, Second Edition, Human Kinetics, United States.
6. MAGLİSCHO, E. W., (1993). Swimming Even Faster, Mayfield Publishing Company, CALİFORNİA.
7. ODABAŞI, İ.; ÖZÜAK, A., (1999). Yüzmede Kara Çalışmalarının Planlanması Türkiye ve Dünyadaki Uygulamaları. Hacettepe Üniversitesi Yüzme Bilim ve Teknoloji Dergisi. 4(1), 1-8.
8. SEVİM, Y., (2002). Antrenman Bilgisi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
9. SOYDAN, S., (2006). "12-14 Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının 200m. Serbest Yüzmedeki Geçiş Derecelerine Etkisi". Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü Bilim Uzmanlığı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

10. PINARLI, P., AKTAV, C., GÖZAYDIN, G., ÖZCAN, H., (2008). "9 Yaş yüzücülerin 12 Haftalık Kuvvet ve Teknik Çalışma Sonrası 100 Metre Ferdi Karışık Derecelerinin Karşılaştırılması", 10. Spor Bilimleri Kongresi.
11. TRAPPE, S.W., PEARSON, D. R., (1994). Effects of Weight Assisted Dry-Land Strength Training on Swimming Performance, Journal of Strength and Conditioning Research, 8 (4), 209-213.
12. WHITTEN, P., (2005). Strength and Power, Swimming World, 4 (9), 44-45.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖZEL YETENEK SINAVINA BAŞVURAN ADAYLARIN AHLAKİ KİMLİKLERİ VE AKADEMİK KONTROL ODAKLARI

Zehra CERTEL Buse ÇELİK** Ziya BAHADIR*** Melek KOZAK****

ÖZET

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesinin özel yetenek sınavına başvuran adayların ahlaki kimliği ve akademik kontrol odaklarını cinsiyet ve spor yapma durumuna göre incelemek ve aynı zamanda ahlaki kimlik ile akademik kontrol odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın evreninin 2017 yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine girmek için kayıt yaptıran 485 öğrenciden araştırmaya gönüllü olarak katılan 306 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Akın (2007) tarafından geliştirilen "Akademik Kontrol Odağı Ölçeği", Aquino ve Reed (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Yılmaz ve Yılmaz (2015) tarafından yapılan "Ahlaki Kimlik Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre adayların cinsiyetlerine göre ahlaki kimlik ve iç-dış akademik odakları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Adayların akademik başarılarına göre ise içselleştirme, sembolleştirme ve iç odakları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Adayların lisanslı sporcu olma ve spor yapmama durumlarına göre tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. İçselleştirme ile iç odak, sembolleştirme ile ise iç-dış odak arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Yetenek Sınavı, Ahlaki Kimlik, Kontrol Odağı, Spor Bilimleri

*Dr.Öğr.Üyesi, Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, zcertel@akdeniz.edu.tr

**Arş.Gör., Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, busecelik@akdeniz.edu.tr

***Doç.Dr.,Erciyes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği, zbahadir@erciyes.edu.tr

****Arş.Gör., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, melekkozak@kmu.edu.tr

A RESEARCH ON MORAL IDENTITIES AND ACADEMIC LOCUS OF CONTROL OF CANDIDATES APPLYING TO SPECIAL TALENT EXAMINATION OF FACULTY OF SPORT SCİENCES

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate internalization and symbolization components of moral identity and academic internal and external locus of control with regard to gender and participation in sport; furthermore, the second purpose is to reveal the relationship between moral identity and academic internal and external locus of control. The population of this study comprised of 485 candidates applying to special talent examination of faculty of sport sciences at Akdeniz University, and among them 306 volunteer candidates participated in this study. Academic Locus of Control Scale developed by Akın (2007) and Moral Identity Scale developed by Aquino &Reed (2002) and adapted to Turkish by Yılmaz & Yılmaz (2015) and personal information form prepared by the researcher were used in order to collect data. According to the results of this study, there is not a statistically significant difference between genders with regard to moral identity and internal and external academic locus of control. Athletes doing individual sports had higher means in internalization, symbolization and internal locus of control points. There were no significant differences in all sub-dimensions according to whether the candidates were licensed athletes or not. Moreover, a positive relationship was noted between internalization and internal locus of control, and symbolization and internal-external locus of control.

Keywords: Talent examination, moral identity, locus of control, sport sciences

GİRİŞ

Toplumu oluşturan bireylerin ahlaklı davranışlar içerisinde olmaları, toplum düzeninin devam etmesinde ve huzursuzluğun azaltılmasında önemli görülmektedir. Bu nedenle, ahlaki davranışların nasıl ortaya çıktığını anlayabilmek için, bireylerin davranışlarını yönlendiren, bireyi ahlaki davranışa motive eden ahlaki kimliklerini bilmek gerekir (Kocabıyık, 2014). Bireylerin sahip oldukları ahlaki kimliklerinin, bireylerin davranışlarını yönlendirdiği, bireyi ahlaki davranışa motive ettiği ifade edilmektedir. Bireylerin ahlaki bir davranışta bulunduğunda, sahip oldukları ahlaki kimliklerinin önemi açıkça ortaya çıkmaktadır (Reed ve Aquino, 2003; Blasi, 1983; Power, 2004).

Ahlaki kimlik, Hardy'e (2006) göre "bir bireyin kimliği açısından, ahlaki değerlerin, ahlaki amaçların ve ahlaki erdemlerin ne denli önemli olduğudur". Aquino, Freeman, Redd, Lim ve Felps'e (2009) göre ise ahlaki kimlik, "bireylerin kendi

ahlaki karakterlerine ilişkin sahip oldukları bilişsel şemalardır". Ahlaki kimliğin önemi de, bu bilişsel şemalardan en belirgin olanların duygu, düşünce ve davranışları etkileme konusunda ciddi bir potansiyele sahip olmasından kaynaklanmaktadır (Aquino, Reed, Thau ve Freeman, 2007). Buradan hareketle, ahlaki kimliğe sahip bir bireyin, kendi kimliğini tanımlarken ve gündelik hayattaki davranışlarını icra ederken, ilk olarak, kendi zihninde oluşturduğu ahlaki şemalara başvuracağı söylenebilir. Ahlaki kimliğe sahip bir bireyin toplum içerisinde sevgi, saygı, hoşgörü, barış, merhamet ve yardımseverlik gibi kavramları kullanacağı belirtilebilir (Yılmaz ve Yılmaz, 2015).

Ahlaki kimlik bireysel farklılıkların bir göstergesidir, yani kişilikten bahsedebilmenin bir yoludur (Blasi, 1984). Ahlaki kimlik, benlik sistemleri ile tutarlı, bireyi davranışa motive eden içsel insan eğilimine dayandırılır. Böylelikle, belirli özellikler bireylerde merkez duruma geldiğinde görev ve sorumluluk duygusu, bu özelliklerle tutarlı bir şekilde yaşama isteğini arttırır. Bu durum, bireyleri ahlaki anlayışa uygun davranmaya motive eder (Blasi, 2004; Hardy, 2006). Ahlaki kimlikleri merkezde, yani ön planda olan bireyler, benlik tutarlılığını korumak için ahlaki benlik şemaları ile ilgili davranış yönergelerine bağlı kalmak için kendilerini zorunda hissedebilirler. Bunun yanında, benlik kavramları içerisinde ahlaki kimlikleri daha az merkezi konumda olan bireyler, kendilerinde sorumluluk hissetmeyebilirler; böylece onların daha az ahlaki davranışa motive olacakları düşünülmektedir. Yani, bu bireylerin diğer bireylerin ihtiyaçlarına ve ilgilerine daha az duyarlı olmalarıdır (Aquino, Freeman, Reed, Lim ve Felps, 2009).

Power (2004) ahlaki kimlik üzerinde toplum boyutunun önemli olduğunu; "Birey yalnızken belli şekillerde davranma zorunluluğu ya da sorumluluğu hissetmez, bu ancak kültürel bir yapı içerisinde gerçekleşir.". Bireyin bir grupla ve o grubun normlarıyla özdeşleşmesi "ahlaki bir atmosfer" oluşturur. Bu yüzden, ahlaki kimlik bir grup ile ve o grubun değer yüklenmiş normları ile özdeşleşme meselesidir. Bireyin içinde bulunduğu grupla özdeşleşmesi sonucunda ahlaki kimliğini yapılandırdığından bahsetmektedir. Dolayısıyla, sosyalleşme sürecinde içselleştirilen özellikler, bireyin bir değerlendirme ölçütleri kullanarak davranışlarını düzenlemesini ve benliğini değerlendirebilmesini sağlar (Higgins, 1997).

Ahlaki kimlik içselleştirme ve sembolleştirme olarak iki boyuttan oluşmaktadır. İçselleştirme yoluyla, zihinde meydana gelen ahlaki şemalar, ahlaki birer kimlik özelliği oluşturarak, güçlü bir biçimde benimsenmektedir**.** ***Sembolleştirme*** ile de bu ahlaki kimlik özellikleri, toplum içerisinde aktarılarak, diğer bireylere kişisel eylemler olarak yansıtılmaktadır (Shao, Aquino ve Freeman, 2008). Buradan hareketle, bireyin ahlaki kimliği açısından, kendisini nasıl algıladığının ahlaki kimliğin "içselleştirme" boyutuyla; başkaları tarafından nasıl algılandığının ise ahlaki kimliğin "sembolleştirme" boyutu ile ilgili olduğu çıkarımında bulunulabilir. Ahlaki kimliği içselleştiren bireyler, hiç kimsenin göremeyeceği durumlarda bile, içselleş-

tirdikleri ahlaki amaç, ideal ve değerlere göre hareket etmektedir. Reed ve Aquino (2003)'ya göre ahlaki kimliğin sembolleştirilip sembolleştirilmemesi, ahlaki kimliğin içselleştirilme düzeyinden etkilenebilmektedir.

Yapılan çalışmalar, ahlaki kimliğin, içselleştirme ve sembolleştirme boyutlarının, ahlaki olmayan davranışlara engel olabileceğini göstermektedir. Özellikle zeka ve yaratıcılık gibi bilişsel becerilerin devreye girerek yönlendirebileceği psikopati gibi ahlaki olmayan davranışlar karşısında, ahlaki kimlik bir engel oluşturabilme gücüne sahiptir (Reed ve Aquino, 2003; Glenn, Koleva, Iyer, Graham ve Ditto, 2010; Winterich, Aquino, Mittal ve Swartz, 2013; Vitell vd., 2009; Winterich, Mittal ve Aquino, 2013; Yılmaz ve Ersoy, 2015).

Araştırmanın bir diğer konusu olan kontrol odağı, "kişinin olumlu ya da olumsuz, kendisini etkileyen olayları kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonuçları olarak ya da şans, kader, talih gibi kendi dışındaki güçlerin işi olarak algılaması eğilimi" olarak tanımlanmaktadır (Rotter ve ark, 1972).

Rotter (1989) kişilik bakımından insanları iç denetimli ve dış denetimli olarak iki grup altında incelemiş ve içten denetimli insanları çevrelerini kendi yararlarına değiştirebileceklerine inananlar ve dıştan denetimlileri ise, çevrenin denetimi altında olduğuna inananlar olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla denetim odağı kavramı, insanların yaşadıklarının nedenleri konusunda sorumluluğu kime veya neye yüklediği ile ilgili bir kavramı ifade etmektedir. İçten kontrollü olma, olumlu bir kişilik yapısı olarak belirlenirken; dıştan kontrollü olma ise tersi bir durumu sergiler ve insanlar için yaşamda engel oluşturduğu ortaya konmaktadır (Yeşilyaprak, 1993).

Güçlü içsel denetim odağına sahip insanlar; başarı ve başarısızlığın kendi çabalarına bağlı olduğunu düşünürler, akademik etkinliklerde daha fazla zaman harcarlar, okul başarılarının daha yüksektir, yarışma ortamında daha üstün başarı gösterirler ve toplumsal olaylarda daha aktiftirler (Rotter, 1954; Yeşilyaprak, 1990). Dışsal denetim odağına sahip bireyler ise, hayattaki gelişim faktörlerinin şans, kader ve diğer güçler tarafından kontrol edildiğine, ulaştıkları gelişim seviyesi düzeyinde kendi çabalarının çok az etkisi olduğunu, yaşamlarındaki bazı ödüllerin kendi çabalarından kaynaklanmadığına ve yalnızca doğru zamanda doğru yerde olmanın getirdiği bir rastlantı olduğuna inanırlar (Solmuş, 2004).

Literatür incelendiğinde, öğrencilerin ahlaki kimlikleri ile akademik kontrol odakları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır Bu bağlamda çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi Özel Yetenek Sınavına başvuran adayların, ahlaki kimliğine ilişkin içselleştirme, sembolleştirme, iç ve dış akademik kontrol odaklarını cinsiyet ve spor yapma durumuna göre incelemek ve aynı zamanda ahlaki kimlik ile iç ve dış akademik kontrol odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Yöntem

Araştırma tarama modelindedir. Araştırmanın evrenini 2017 yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine girmek için kayıt yaptıran 485 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bu evrenden araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 306 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması =19.75±2.98'dir.

Ahlaki Kimlik Ölçeği: Aquino ve Reed (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlamaları çalışmaları Yılmaz ve Yılmaz (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçekte birçok insanın ahlaki bireylerin özellikleri olarak düşündükleri bir dizi özellik belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaçla yürütülen süreç sonunda, bu özelliklerin, *duyarlı, şefkatli, adil, arkadaş canlısı, cömert, yardımsever, çalışkan, dürüst ve kibar olma özellikleri* olduğu belirlenmiştir. Bundan sonraki aşamada ise, bu özelliklerin kimlik açısından önemini değerlendirmeye yönelik bir ölçek geliştirilmiştir. Katılımcıların kendilerine sunulan kişisel özelliği, kendi eylemleri aracılığıyla ne derecede yansıttığını belirlemeye yöneliktir ve *Sembolleştirme* alt ölçeğini oluşturmaktadır. Ölçek 10 maddeye Ship ve yedili likert şeklindedir. Katılımcıların benlik algıları açısından kendilerine verilen özelliğin ne kadar önemli olduğunu puanlamalarına yöneliktir ve İçselleştirme alt ölçeğini oluşturmaktadır. Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısına ilişkin bulgular ise İçselleştirme alt ölçeği için.77; Sembolleştirme alt ölçeği için .76'dır.Bu araştırma için yapılan iç tutarlılık güvenirlik katsayıları içselleştirme için.62 ve sembolleştirme için .82 olarak bulunmuştur.

Akademik Kontrol Odağı Ölçeği: Akademik Kontrol Odağı Ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerlik ve güvenirlik analizleri Akın (2007) tarafından yapılmıştır. 647 üniversite öğrencisine uygulanan ölçek akademik dışsal kontrol odağı ile akademik içsel kontrol odağı olmak üzere iki alt boyuta sahip, dörtlü likert tipi ve 17 maddeden oluşmaktadır. Akademik Dışsal Kontrol Odağı alt boyutunda yer alan maddeler öğrencilerin akademik ortamlarda elde ettikleri olumlu veya olumsuz çıktıların, başarı veya başarısızlıkların; şans, görevin zorluğu veya diğer bireylerin davranışları gibi kendi kontrolleri dışındaki etkenlerden kaynaklandığına yönelik inançlarıyla ilişkilidir. *Akademik İçsel Kontrol Odağı* alt boyutunda yer alan maddeler ise; genellikle öğrencilerin akademik anlamdaki başarı veya başarısızlıklarının kendi davranışlarından veya kişilik özelliklerinden kaynaklandığına inanmasıyla ilişkilidir. Ölçeğin içsel ve dışsal boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe öğrencinin ilgili boyuta ait özelliklere yüksek düzeyde sahip olduğu söylenebilir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları akademik içsel kontrol odağı için .94 ve akademik dışsal kontrol odağı için .95 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için yapılan iç tutarlılık güvenirlik katsayıları akademik içsel kontrol odağı için.80 ve akademik dışsal kontrol odağı için .84 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, verilerin analizinde betimsel istatistiklere ek olarak, ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda ANOVA testi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Adaylar ahlaki kimlik ölçeği, içselleştirme (X =5.80±.96) ve sembolleştirme (X =4.71±1.52) alt boyutlarından puan ortalamalarına sahiptir. Öğrencilerin içselleştirme ve sembolleştirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı belirlemek için yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (t=14.297, p=.000; p<.05). Adayların içselleştirme puan ortalamaları sembolleştirme puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Adayların ahlaki kimlik özelliklerini içselleştirdiği kadar, sembolleştiremediği söylenebilir.

Adaylar akademik dışsal kontrol odağı (X =2.46±.91) ve içsel kontrol odağı (X =4.02±.79) puan ortalamalarına sahiptir. Öğrencilerin dışsal kontrol odağı ve içsel kontrol odağı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı belirlemek için yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (t=23.246, p=.000; p<.05). Adayların akademik içsel kontrol odakları puan ortalamaları, dışsal kontrol odağı puan ortalamalarına göre daha yüksektir. Adayların cinsiyetlerine göre ahlaki kimlik ve denetim odaklarına ilişkin bulgular tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Adayların cinsiyetlerine göre ahlaki kimlik ve denetim odaklarına ilişkin bulgular

Ölçek	Cinsiyet	N	X	ss	t	p
İçselleştirme	Kadın Erkek	111 195	5.74 5.83	.93 .98	-.774	.440
Sembolleştirme	Kadın Erkek	111 195	4.80 4.65	1.52 1.53	.852	.395
Akademik Dışsal Kontrol Odağı	Kadın Erkek	111 195	2.50 2.44	.89 .92	.591	.555
Akademik İçsel Kontrol Odağı	Kadın Erkek	111 196	4.00 4.03	.76 .80	-.308	.758

Tablo 2 incelendiğinde, adayların cinsiyetlerine göre; ahlaki kimliğin içselleştirme (t=-.774, p=.440; p>.05) ve sembolleştirme (t=.852, p=.395; p>.05) alt boyut ve akademik dışsal (t=.591, p=.555; p>.05) ve akademik içsel (t=-.308, p=.758;

p>.05) kontrol odağı alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Adayların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre ahlaki kimlik ve denetim odaklarına ilişkin bulgular tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Adayların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre ahlaki kimlik ve denetim odaklarına ilişkin bulgular

Ölçek	Spor yapma	N	X	ss	t	p
İçselleştirme	Evet Hayır	201 105	5.84 5.71	.92 1.03	1.139	.256
Sembolleştirme	Evet Hayır	201 105	4.80 4.53	1.51 1.54	1.445	.150
Akademik Dışsal Kontrol Odağı	Evet Hayır	201 105	2.47 2.43	.93 .88	.406	.685
Akademik İçsel Kontrol Odağı	Evet Hayır	201 105	4.05 3.95	.74 .87	1.113	.267

Tablo 2 incelendiğinde, adayların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre; ahlaki kimliğin içselleştirme (t=1.139, p=.256; p>.05) ve sembolleştirme (t=1.445, p=.150; p>.05) alt boyut ve akademik dışsal (t=406, p=.685; p>.05) ve akademik içsel (t=1.113, p=.267; p>.05) kontrol odağı alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılıklar göstermemektedir. Adayların ahlaki kimlik ve denetim odaklarına puanları arasındaki ilişki tablo 3'te verilmiştir.

Katılımcıların kendilerine sunulan kişisel özellikleri olan duyarlı, şefkatli, adil, arkadaş canlısı, cömert, yardımsever, çalışkan, dürüst ve kibar olma özelliklerini benlik algıları açısından ne kadar önemli olduğunu belirlemeye yönelik olan içselleştirmeyi, içsel, dışsal ve sembolleştirmenin birlikte yordayıp, yordamamasına ilişkin olarak çoklu regresyon analizlerinden standart regresyon analizi kullanılmıştır. Adayların ahlaki kimlik ve denetim odaklarına puanları arasındaki ilişki tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Adayların ahlaki kimlik ve denetim odaklarına puanları arasındaki ilişki (N=306)

	Sembolleştirme	Dışsal kontrol odağı	İçsel kontrol odağı
İçselleştirme	r=.499** p=.000	r=.056 p=.326	r=.520** p=.000
Sembolleştirme	1	r=.373** p=.000	r=.249** p=.000
Dış kontrol odağı		1	r=.053 p=.355

Tablo 3 incelendiğinde; adayların içselleştirme boyutu ile sembolleştirme (r=.499, p=.000; p<.05) ve içsel kontrol odağı (r=.520, p=.000; p<.05) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki varken, dışsal akademik kontrol odağı (r=.056, p=.329; p>.05) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sembolleştirme boyutu ile ise dışsal kontrol odağı (r=.373, p=.000; p<.05) ve içsel kontrol odağı (r=.249, p=.000; p<.05) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sembolleştirme, iç-dış odak birlikte içselleştirmeyi anlamlı bir şekilde yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmış ve tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Adayların içselleştirme boyutunun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart hata	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	2.789	.243		11.491	.000		
Sembolleştirme	.279	.030	.444	9.195	.000	.499	.468
Dışsal odak	.138	.049	-.132	-2.808	.005	.056	-.160
İçsel odak	.506	.055	.416	9.271	.000	.520	.471

Bağımlı değişken: içselleştirme R=.656, R2=.430, F(3,302)=76.067, p=.000

Tablo 4 incelendiğinde, sembolleştirme, dışsal ve içsel kontrol odağı değişkenleri birlikte, içselleştirme puanı ile anlamlı bir ilişki vermektedir (R=.656, R2=.430, p<.01). Adı geçen üç değişken birlikte içselleştirmedeki toplam varyansın %43'ünün açıklamaktadır.

Regresyon katsayısna (β) göre, yordayıcı değişkenlerin içselleştirme üzerindeki önem sırası; sembolleştirme, iç odak ve dış odaktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, sembolleştirme, iç ve dış odağın içselleştirme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

SONUÇ

Adaylarının, ahlaki kimlikleri ile akademik kontrol odağını çeşitli değişkenler açısından ve ahlaki kimlik ile akademik kontrol odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanan bu araştırmada elde edilen sonuçlar şunlardır:

Adayların içselleştirme puan ortalamaları sembolleştirme puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguya göre adayların ahlaki kimlik özelliklerini içselleştirdikleri ancak yeteri kadar sembolleştiremedikleri söylenebilir. Reed ve Aquino (2003)'ya göre ahlaki kimliğin sembolleştirilip sembolleştirilmemesi, ahlaki kimliğin içselleştirilme düzeyinden etkilenebilmektedir. Ahlaki kimliklerini belirli düzeyde içselleştirmemiş bireyler, ahlaki kimliklerini kamusal olarak ser-

gilemeyecekleri durumlarda, ahlaki davranışları sergilemeyebilirler. Ancak ahlaki kimliğin bu iki boyutunun, ahlaki olmayan davranışları engelleme konusundaki etkileri benzerdir. Adayların akademik kontrol odağı dışsal kontrol odağı puan ortalamaları, içsel kontrol odağı puan ortalamalarına göre daha düşük bulunmuştur. Bu bulguya göre adayların akademik olarak içsel kontrol odaklı oldukları söylenebilir. Bu araştırmada ahlaki kimlik cinsiyet değişkenine göre etkilenmemektedir. Kadın ve erkek benzer ahlaki kimliklere sahiptir. Ahlaki kimliğin içinde bulunulan kültürel ortamda gerçekleşme özelliği dikkate alınırsa erkek ve kadın ayni kültürel çevrede yaşadığından benzer ahlaki kimlik yapısına sahip olması doğal görünmektedir. Bu bağlamda ahlaki kimliğin oluşumunda etkiye sahip olan çevresel faktörlerin sorgulanması önemli olabilmektedir. Bu araştırmada adaylarının akademik kontrol odakları cinsiyete göre incelendiğinde, erkek ve kadın adayların akademik içsel ve dışsal kontrol odaklarının benzer olduğu söylenebilir. İlgili alan yazın incelendiğinde, bu araştırmayı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Başol ve Türkoğlu, 2009; Durna ve Şentürk, 2012; Erkmen ve Cetin, 2007; Saracaloğlu, Serin ve Bozkurt, 2005). Beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapılan bir çalışmada da öğretmenlerin denetim odaklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmiştir (Saracaloğlu, Certel, Varol ve Bahadır, 2012). Ancak erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha içten denetimli olduğuna ilişkin çalışmalarda bulunmaktadır (Tümkaya, 2000; Terzi 2011; Sarper, 2001; Yağışan, Sümbül ve Yücalan, 2007). Görüldüğü gibi cinsiyetin iç-dış kontrol odağına etkisi üzerine yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bir kişilik boyut olarak ele alınan kontrol odağının birçok faktörlerden etkilenmesi kaçınılmazdır.

Bu araştırmada içselleştirme, sembolleştirme, akademik içsel ve dışsal kontrol odağı, lisanslı olarak spor yapma durumuna göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yani lisanslı olarak bir spor dalıyla uğraşma adayın akademik dışsal ve içsel kontrol odağını etkilemediği söylenebilir. Certel ve ark (2017)'nın beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yaptığı çalışmada içsel akademik kontrol odağı spor yapma durumuna göre farklılaşmazken, bireysel spor yapanlar spor yapmayanlara göre daha dışsal akademik kontrol odağına sahip oldukları bulunmuşlardır. Spor yapmanın akademik denetim odağı üzerindeki etkisini araştıran çalışmaların yapılmasına gereksinim vardır. Yeşilyaprak (1990), içsel denetimlilerin; entelektüel ve akademik etkinliklerde daha fazla zaman harcadıklarını, okul başarılarının daha yüksek olduğunu özellikle yarışma ortamında daha üstün başarı gösterdiklerini, toplumsal olaylarda daha aktif olduklarını belirtmektedir.

Araştırmada içselleştirmeyi yordayan değişkenler olarak sembolleştirme, dışsal ve içsel kontrol odağı değişkenleri birlikte, içselleştirme puanı ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.656$, $R2=.430$, $p<.01$). Adı geçen üç değişken birlikte içselleştirmedeki toplam varyansın %43'ünün açıklamaktadır.

Ahlaki kimlik, ahlaki davranışları teşvik etmesinden ve ahlaki olmayan davranışlara engel olmasından dolayı alan yazında önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Yurtdışında birçok çalışma bulunmasına rağmen (Doane, 2002; Gillett, 2006; Nasir ve Kirshner, 2003, Jeong ve Han, 2013) Türkçe alan yazında bu konuda yapılmış çok az araştırma bulunmaktadır (Onat Kocabıyık ve Kulaksızoğlu, 2014). Bu bağlamda konuyla ilgili çalışmaların yapılması gerekli görülmektedir. Sonuç olarak ahlaklı davranışların nasıl ortaya çıktığını bilmek önemli görülmektedir. Kimlik oluşturma süreci, yaşamdaki pek çok alanda denemeleri ve karar vermeleri içermektedir. İçinde yaşanılan sosyal ve kültürel çevre, bireylerin ahlaki kimliklerinin oluşumunda önemli yer tutmaktadır. Özellikle eğitilmiş insanların ahlaklı davranışlar göstermesi, diğer bireylere örnek oluşturması açısından gerekli görülebilir. gelecekte yapılacak olan araştırmalarda, farklı yaş grubu üzerinde ve nitel ve nicel karma desenler kullanmak alana büyük katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

1. Aquino, K., Freeman, D., Reed, A. II, Lim, V. K. G., Felps, W. (2009), "Testing A Social-Cognitive Model Of Moral Behavior: The İnteractive İnluence Of Situations And Moral İdentity Centrality", Journal Of Personality And Social Psychology, 97(1), 123–141.
2. Aquino, K., Reed, A. II, Thau, S., Freeman, D. (2007), "A Grotesque And Dark Beauty: How Moral İdentity And Mechanisms Of Moral Disengagement İnluence Cognitive And Emotional Reactions To War", Journal Of Experimental Social Psychology, 43, 385-392
3. Başol, G., Türkoğlu, E. (2009), "Sınıf Öğretmeni Adaylarının Düşünme Stilleri İle Kontrol Odağıdurumları Arasındaki İlişki", Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(1), 732-757
4. Blasi, A. (1983), "Moral Cognition And Moral Action: A Theoretical Perspective", Developmental Review, 3(2), 178-210
5. Blasi, A. (1984), "Moral İdentity: Its Role İn Moral Functioning. In W. M. Kurtines., J. J. Gewirtz (Eds.), Morality, Moral Behavior, And Moral Development (Pp. 128- 139). New York: Wiley.
6. Blasi, A. (2004), "Neither Personality Nor Cognition: An Alternative Approach To The Nature Of The Self", In C. Lightfot, C. Lalonde, & M. Chander (Eds.), Changing Conceptions Of Psychological Life (Pp. 3-26). Mahwah, NJ: Erlbaum.
7. Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, S., Varol, R. (2017), "Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Kopya Çekme Eğilimleri ve Akademik Kontrol Odaklarının İncelenmesi", Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 6 (2), 259-271
8. Doane, Gweneth A. Hartrick. (2002), "Am I Still Ethical? The Socially-Mediated Process Of Nurses' Moral Identity", Nursing Ethics, C: 9, S: 6, Ss. 623-635
9. Durna, U., Şentürk, K. F. (2012), "Üniversite öğrencilerinin Denetim Odaklarını Çeşitli Değişkenler Yardımıyla Tespit Etmeye Yönelik Bir Çalışma", ZKU Journal Of Social Sciences, 8(15), 37-48
10. Erkmen, N., Çetin, M.C. (2007), "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Denetim Odağının Baz Değişkenlere Gore İncelenmesi", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17, 211-223.
11. Gİllett, Grant (2006), "Cyborgs And Moral Identity", Journal Of Medical Ethics, S: 32, Ss. 79-83
12. Glenn, Andrea L., Spassena Koleva, Ravi Iyer, Jesse Graham., Peter H. Ditto (2010), "Moral Identity İn Psychopathy", Judgment And Decision Making, C:5, S: 7, Ss. 497-505
13. Hardy, S. A. (2006). Identity, Reasoning, And Emotion: An Empirical Comparison Of Three Sources Of Moral Motivation, Motiv Emot, 30, 207-215
14. Higgins, E. T. (1997). Beyond Pleasure And Pain, American Psychologist, 52, 1280-1300
15. Jeong, C., Han, H. (2013), "Exploring The Relationship Between Virtue Ethics And Moral Identity", Ethics & Behavior, C: 23, S: 1, Ss. 44-56
16. Kocabıyık, O. O. (2014), "Benlik Ve Ahlaki Kimlik.Değerler Eğitimi Dergisi", 12(27), 261-280
17. Suad Nasir, N. I., Kirshner, B. (2003), "The Cultural Construction Of Moral And Civic Identities", Applied Developmental Sciences, C: 7, S: 3, 138-147
18. Kocabıyık, O.O., Kulaksızoğlu, A., (2014), "Genç Yetişkinlerin Ahlaki Kimliklerinin İncelenmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma", Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, C: 14, S: 3, Ss. 835-858
19. Power, F. C. (2004), Moral Self İn Community. In D.K. Lapsley., D. Narvaez (Eds.), Moral Development, Self And İdentity (Pp. 47-64). Mahwah, NJ: Erlbaum
20. Reed, A. I. I., Aquino, K. (2003), "Moral İdentity And The Expanding Circle Of Moral Regard Towards Outgroups", Journal Of Personality And Social Psychology, 84 (6), 1270-1286

21. Rotter, J.B. (1954). Social Learning And Clinical Psychology, New York, Prentice-Hall.
22. Rotter, Julian B. (1989), "Internal Versus External Control Of Reinforcement A Case History Of A Variable", American Psychologist, Cilt 44, Sayı 4, 625-626
23. Rotter, J. B., Chance, J. E., & Phares, E. J. (1972). Applications Of A Social Learning Theory Of Personality, Holt, Rinehart And Winston, Inc
24. Saracaloğlu A. S., Serin O., Bozkurt N. (2005), "Eğitim Bilimleri Enstitüsülisansüstü Öğrencilerinin Problem Çözme ve Denetim Odağı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel Sayı (17),237-245
25. Saracaloğlu A. S.,Certel, Z., Varol, S. R., Bahadır, Z. (2012), "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Özyeterlik İnançları ve Denetim Odaklarının İncelenmesi", Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 3 (2), 54-65
26. Sarper, N. (2001), "Yetiştirme Yurdunda Yetişen Çocuklar İle Anne-Baba Yanında Yetişen Çocukların Denetim Odaklarının Karşılaştırılması", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylülüniversitesi, İzmir
27. Shao, Ruodan, Karl Aquıno., Dan Freeman (2008), "Beyond Moral Reasoning: A Review Of Moral Identity Research And Its Implications For Business Ethics", Business Ethics Quarterly, C: 18, S: 4, Ss. 513-540
28. Solmuş, T. (2004), "İş Yaşamı, Denetim Odağı Ve Beş Faktörlük Kişilik Modeli. Türk Psikoloji Bülteni", 10(34-35), 196-205
29. Terzi , A. R. (2011), "Denetim Odağı Ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İlişkisi:Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma", Eğitim ve Bilim,36(162), 3-15
30. Tümkaya, S. (2000), "İlkokul Öğretmenlerindeki Denetim Odağı ve Tükenmişlikle İlişkisi", Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,8(8), 61-68
31. Vitell, S. J., Bing, M. N., Davison, H. K., Ammeter, A. P., Garner, B. L., Novicevic, M. M. (2009), "Religiosity and moral identity: The mediating role of self-control", Journal of Business Ethics, 88(4), 601-613
32. Winterich, K. P., Aquino, K., Mittal, V., & Swartz, R. (2013). When moral identity symbolization motivates prosocial behavior: The role of recognition and moral identity internalization. Journal of applied psychology, 98(5), 759-770
33. Winterich, K. P., Aquino, K., Mittal, V., & Swartz, R. (2013), "When Does Recognition Increase Charitable Behavior? Towards A Moral Identity-Based Model", Journal Of Marketing, C:77, S: 3, Ss. 1-45
34. Yağışan, N., Sünbül, A.M ve Yücalan, Ö.B. (2007, "Müzik Bölümü Öğrencilerinin Benlik İmgeleri ve Denetim Odaklarının İncelenmesi." Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 22.1: 243-262
35. Yeşilyaprak, B. (1990), "Denetim Odağının Belirleyicileri ve Değişimine İlişkin Araştırmalar: Bir Eleştirel Değerlendirme", Psikoloji Dergisi, 7(25), 41-52
36. Yeşilyaprak, B. (1993). Ailesel Faktörlerin Etkisine İlişkin Bir Araştırma
37. Yılmaz, F., Yılmaz, F. (2015), "Ahlaki Kimlik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi Cilt:13, Sayı:4, 111-134
38. Yılmaz, F., Ersoy, A. (2015), "Sınıf Öğretmeni Adaylarının Hayır Diyebilme Becerilerinin Ahlaki Anatominin Bileşenleri Açısından İncelenmesi", 2. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi, 8-10 Haziran 2015, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.